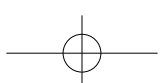
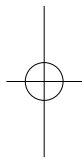
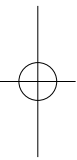
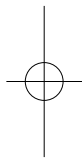
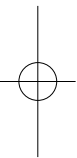




谨以此书献给
我亲爱的父母、丈夫和儿子们!







MAMA+

- 做 更 好 的 妈 妈 -



智造卓越

陪 孩 子 走 进 哈 佛 、 耶 鲁

蒋小宁 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

智造卓越：陪孩子走进哈佛、耶鲁 / 蒋小宁著.

—北京：电子工业出版社，2016.12

(做更好的妈妈)

ISBN 978-7-121-30190-2

I. ①智… II. ①蒋… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第255619号

出版统筹：李朝晖 策划编辑：潘 炜

责任编辑：刘香玉 责任校对：杜 皎

营销编辑：王 丹

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13.75 字数：200千字

版 次：2016年12月第1版

印 次：2016年12月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254302。



CONTENTS
目录

自 序 家教是一种艺术 /001

推荐序 优秀是培养出来的 /006

倾心启蒙

启蒙教育不应该是提前学习，也不是什么都学，而应该是全方位探索，努力激发孩子的学习兴趣。

读书启智 /004	关爱心灵 /006
呵护好奇 /009	寓教于乐 /010
培养专注 /013	用心陪伴 /014
放手之爱 /016	因材施教 /017
危机教育 /018	托儿得失 /021
幼儿教育 /024	

培养习惯

好习惯要“从小”培养起。“从小”有两个含义：从小时候，从小事情。要根据孩子的个性、年龄和能力制订合理的计划。

培养习惯 /031	鼓励阅读 /033
-----------	-----------



自学思考 /035

兴趣驱动 /038

智力挑战 /041

艺术熏陶 /047

培育梦想 /037

应对变化 /040

家庭活动 /045

强化能力

我基本上不限制孩子们的爱好选择，也允许他们在尝试过后放弃，但要讲明白为什么，不能因为遇到困难就放弃。只要他们是经过了认真思考，我就不会反对。

自主选课 /054

独立能力 /057

管理能力 /060

高效活动 /067

决策能力 /071

潜力开发 /055

动手能力 /059

应对问题 /064

体验担当 /069

塑造品格

父母要告诫孩子：善良比聪明更重要，要学会合理处理矛盾；在被人误解时需要保持冷静，并不一定要马上辩解；共赢比竞争更重要，要学会合作。

热心付出 /080

慈善募捐 /083

关爱集体 /088

宽容大度 /091

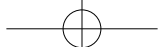
顽强精神 /095

同情关怀 /082

服务社会 /085

助人为乐 /089

学会感恩 /094



鼓励挑战

参加竞赛的目的不是为了获奖，更重要的是养成挑战自我的习惯，促进学习和成长。在参与的过程中也可以学到许多课堂里学不到的技能，比如组织能力和领导才能、应对“失败”的态度等。

体验竞赛 /101

超越竞赛 /103

持久专注 /105

应对困境 /108

科学探索 /111

尝试写作 /114

拓展求知 /115

提升充实

父母要关心孩子的情绪变化，帮助孩子认知情绪，理解孩子的困惑。面对孩子遇到的复杂情况，如何帮助他们也是对父母的考验。我们的目标就是让他们能够面对，学会接受，强化内心，积极行动，继续向上。

做好规划 /122

关注学业 /127

考试规划 /128

情绪管理 /132

自我管理 /135

丰富体验 /139

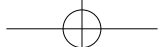
攻克名校

美国顶级名校的申请竞争十分激烈，大儿子能被麻省理工学院、哈佛大学、斯坦福大学和杜克大学同时录取的确让我们深感自豪。

申请策略 /150

申请流程 /153

择校抉择 /161



对策思考

我们更加认同中西方结合的模式，在重视基础教育的基础上，培养创造性和批判性思维，重视孩子综合素质的培养，尤其是社会责任感的培养。从两个孩子被美国顶级名校录取并成功适应高强度大学生活来看，这样的教育模式是有效的。

消除困惑 /166

强化兴趣 /169

抓好学习 /172

把握赏识 /176

关注行为 /178

有效沟通 /180

应对叛逆 /183

应对网游 /185

挑选机会 /189

应对挑战 /193

后 记 /196

致 谢 /202



自序

家教是一种艺术

这一年圣诞前夕，我们的大儿子收到了美国麻省理工学院（MIT）的录取通知书。我们十分兴奋，倍感幸福。作为父母，我们自然希望自己的孩子能够杰出，但是进入世界名校并不是我们刻意追求的结果，所以收到录取通知书实属喜出望外。

麻省理工是提前申请，提前录取。经过认真思考，大儿子决定再申请三所大学：哈佛大学、斯坦福大学和杜克大学。哈佛毫无疑问是许多优秀高中毕业生最向往的学校。大儿子从小学到高中一直学习成绩优异，有超强的自学能力，勇于挑战自己，热衷于服务同学和社区，因此，他也决心申请哈佛这所让世人景仰的学校。斯坦福大学是美国硅谷的“心脏”，虽然不是美国的“老资格”名校，但是也有一百多年的历史，并且在最近的数十年里，以优异的成就奠定了美国顶级名校的地位，尤其在美国西部和亚洲有非同凡响的影响力。而杜克大学也是一所很有影响力的“新星”大学。

哈佛等三所大学是正常申请，12月底申请截止。由于个人条件十分优秀，大儿子在当年1月底就收到了哈佛大学发来的预录取通知，邀请他访问学校。这是大学对那些十分满意的学生的一种肯定。第二年3月底大儿子正式收到了这三所学校的录取通知。美国顶级名校的申请竞争向来十分激烈，能同时被麻省理工学院、哈佛大学、斯坦福大学和杜克大学录取的



确是件让我们深感自豪的事。经过认真思考，并征求了老师和我们的意见后，大儿子最终选择了哈佛大学。

十年后，小儿子申请大学时，我们再次经历了从焦虑到喜悦的过程。这次，我们感觉压力更大了，一是因为竞争更加激烈，二是有了大儿子的成功样板，我们的期望自然也高了。从各方面的条件看，弟弟和哥哥都比较接近，似乎也很有希望被顶级名校录取。

小儿子的首选目标是耶鲁大学，因为他觉得这所学校的学科设置很符合他的期望，走访时该校也给他留下了深刻印象。第二年3月下旬，他顺利收到了耶鲁和另外几所一流名校的录取通知。他十分开心，我们也为他深感骄傲。

两个儿子，相隔十年，都被美国著名的大学录取，这是我们家庭获得的最大的“幸运奖”。虽然不应该以是否上顶级名校去衡量孩子们成功与否，因为他们要走的人生路还很长，但是作为父母，我们的确感受到了收获的喜悦，也可以自豪地说我们为孩子们的成长，为他们顺利迈出人生第一步做了我们该做的和能做的。

我成长于中国，一直接受的是中式教育，直到硕士研究生毕业。在我怀上第一个孩子时，和所有快乐妈妈一样，我首先期望自己的孩子健康活泼，然后才是成才。考虑到当时的“独生子女”政策，我深感责任重大，因为培养孩子没有第二次机会。

80年代中期出现了出国留学的热潮。我当时在大学任教，自然也很希望有机会出国深造，但是育儿的重任在肩，有些自顾不暇，只好安心照顾孩子。好在孩子的父亲也在学校工作，可以先申请出国留学。在他赴美留



学半年后，我们就去美国团聚了。那时我们的第一个孩子刚满三岁不久。

那个时代的信息流通不畅。我们对美国的文化、风土人情、社会环境知之甚少，英语水平也不高，我原来的计划是到美国后就申请入学读书，完成深造的梦想，可是一到异国他乡才发现必须先解决生存问题。由于语言和身份问题，我能找的工作并不多。后来，我找到的第一份“工作”是帮一对年轻的美国夫妇照看孩子，这给了我一个观察西方家庭育儿方式的机会。经过短短几天，我就发现美国的家庭教育理念和方式与我们中国的似乎有许多不同之处。

我开始关注跨文化的家庭教育，期望对孩子的教育与培养有所帮助。我思考一个孩子需要具备什么样的能力，才能做到在各种环境中立足；一个孩子需要具备什么样的品格和素质，才能优秀、快乐。此后的二十多年里，我花了大量时间和精力从事与青少年教育相关的活动，包括学校、社区、俱乐部等，在不断地学习和实践中，努力完善自我和培养孩子。在这个过程中，我自然出过许多错，也失去过平衡和耐心，但好在我经常提醒自己要吸取教训，精益求精，和孩子一起成长。

随着工作环境的不断改善，我们在美国的生活也逐步走上正轨，可以有更多的时间和孩子在一起，关注孩子的学习和身心健康。后来，我怀上了第二个孩子。小儿子的出生同样给我们带来了喜悦，但也使我们的责任更重。有了大儿子的经验，我在小儿子的养育上很自信。但是，事实并非如此。每个孩子都是独一无二的，需要动一番心思，必须因材施教，才能挖掘孩子的潜力，发挥孩子的特点，使他的成长具有独特的个性。

培育优秀、快乐的孩子是为人父母者最大的心愿，希望给予孩子最好的教育，希望他们能成功、幸福、健康，成为社会的有用之才，希望他们



青出于蓝而胜于蓝。然而，如何培养优秀的孩子历来是父母最关注的课题，也是大家面临的巨大挑战。

作为父母，我和丈夫经历了二十多年的育儿考验。在十年里分别将两个儿子送入哈佛和耶鲁这样的世界顶级名校，算是成功培养孩子踏上了人生征途，顺利完成了做父母的艰巨使命。总结经验，我认为，培养出优秀的孩子是很多父母都可以做到的。

优秀是培育出来的，而不是与生俱来的。每个孩子都有潜能成为优秀者。我认为培养孩子有两个核心要点：首先是要用心，即爱心、耐心、恒心和平常心；其次是在孩子的不同发展时期有针对性地抓好关键问题。

教育孩子首先需要的是爱心。这种爱既是无条件的爱，也是有原则的爱。溺爱不是真爱，过分的严厉也不能“提升”为爱。孩子的成长过程是复杂多变的，孩子出现一些“状况”是很正常的。所以，父母在教育孩子时要有耐心，不能孩子顺利时对他信心满满，出错时就对他心灰意冷。孩子优秀的品格是长期培养的结果，优良的习惯也是在不断的引导和纠正下才能养成的。没有恒心，父母就难以帮助孩子发挥他们的潜能，让他们努力做最好的自己。培养优秀的孩子是绝大多数父母的愿望，我们要以平常心来面对这种艰巨的挑战。要把重心放在过程上，而不是最终结果上。不要把自己的孩子与其他孩子做无谓的比较，这样做既会严重伤害孩子的自尊心，也不能发挥孩子的主动性。

培养孩子的过程是漫长的，遇到的问题也是复杂多变的。我以为要在孩子成长的不同阶段有针对性地关注重点，做到“纲举目张”。在学前，父母要满足孩子的好奇心，注重激发孩子的学习兴趣和热情。在小学阶段，父母要帮助孩子养成良好的学习习惯和生活习惯。随着年龄的增长，父母



就要放手培养孩子的能力，并不断全面提升孩子的素质。虽然孩子的成长是有阶段性的，但是他们的成长也是连续的。前期的关键问题解决得好，对后期的学习和成长就会起到较好的助推作用。如果忽略前期应该做的事，后期“亡羊补牢”也难以取得满意的效果。

家庭教育要符合一定的教育原理，但是家教更多的是艺术而不是硬科学。每个孩子都是独一无二的，他们有自己的个性、思想和判断力。所以培养孩子没有“标准配方、严格的流程”可以套用，家庭教育需要创意。

理想的家庭教育模式应该是平衡的，必须适合自己孩子的特点。我不断摸索和总结教育孩子的理念和方法。从教育孩子的结果看，我积累了一些有价值的经验。大儿子 2008 年毕业于哈佛大学，获得最高荣誉奖，毕业论文陈列于哈佛大学图书馆。小儿子 2014 年考入耶鲁大学，顺利适应了挑战的新环境，入学第一年学业优秀，荣获该校“夏普学者”称号和新生研究奖学金。

成功育儿对父母是严峻的挑战。父母需要不断自我学习、提升。孩子成长的不同阶段对孩子和父母都有特定的要求，因而父母的角色是动态的。父母必须学会及时调整心态和方法，也就是说“要和孩子一起成长”。

许多了解我们孩子情况的朋友反复鼓励我把育儿的体会和经验总结出来，给其他关心子女成长的父母一些参考和建议。我感到十分荣幸，也有些惶恐，因为我们的经验并不一定适合其他孩子。但最终经过认真思考，我还是决定动笔，把自己的体会记录下来，期望能对其他为人父母者有所启发。



推荐序

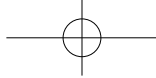
优秀是培养出来的

二十年前我来到西雅图加入微软公司时，来自中国大陆的同事还很少，最先认识的就是汤勤、蒋小宁夫妇。他们既是我的江苏老乡，又是师兄师姐。和大多数在美国的中国家庭一样，我们对教育孩子诚惶诚恐。和他们一样，我们家也是两个男孩。多年来，我们有机会向他们学习教育孩子的经验，也为他们培养出两个杰出的孩子而骄傲。

在向他们学习的过程中，我和太太一直建议他们把培养两个孩子的经验总结出来，和大家分享。在祝贺他们的小儿子考取耶鲁时，我再次鼓励他们写书。非常高兴蒋小宁能动笔，分享西雅图中国妈妈培养哈佛、耶鲁孩子的经验！对越来越多在美国的华人家庭以及孩子从中国直接申请来美国念书的家庭，这本书具有指导价值。

在本书中，蒋小宁详细介绍了他们二十多年来培养两个孩子的经验和体会。从选择幼儿园到从小鼓励孩子要多读书，从避免压制孩子的好奇心到培养孩子的专注力，从初中的自主选课到高中的考试冲刺，她分享了很多有趣的故事。特别是许多课外活动的选择和体验，比如暑期夏令营、公司实习、参与科研等，都非常值得大家学习参考。

更难得的是，蒋小宁还分享了他们多年来和孩子一起成长的心路历程。在书中，她强调了家长对孩子品格培养负有的直接责任。她介绍了如何培

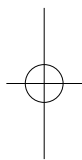
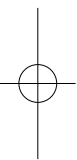


养孩子们富有同理心，助人为乐，服务社会，宽宏大度，学会感恩。她还讲了很多把握育儿尺度的故事：如何应对“叛逆期”？让不让玩电子游戏？孩子谈恋爱怎么办？

培养孩子是一项长期艰巨的工作，但又是一个快乐有趣的过程。人类的文明进步是一代一代父母基因遗传变异的传承，更是一个一个孩子学习适应环境的结果。父母和家庭对孩子成长的帮助巨大，对社会发展的影响深远。本书作者以自己的经历鼓励我们，优秀是可以培养出来的。

愿天下的父母们都能在培养优秀孩子的过程中享受快乐！

微软公司执行副总裁 沈向洋





倾心启蒙

启蒙教育不应该是提前学习，也不是什么都学，而应该是全方位探索，努力激发孩子的学习兴趣。



随

随着孩子呱呱坠地，父母的“育儿事业”就起航了。这是极具挑战、结果又极其重要的事业。虽然绝大多数父母都知道育儿的重要性，但不少父母往往对孩子在婴幼儿期间的启蒙教育重视不够，当然也有不少父母重视过度，不愿意让自己的孩子“输在起跑线上”。一方面，婴幼儿需要父母的精心养育，百般呵护；另一方面，他们的可塑性极大，只要父母用心，投入爱心、耐心和恒心，就可以为他们今后的成长打下坚实的基础，用平凡的方法造就不平凡的孩子。

智商对于孩子的学习和成长毫无疑问是十分重要的。我的育儿体验让我坚信一点，那就是早期的启发和“刺激”可以提高智商的“使用效率”。启智教育并不需要特别的方法和技巧，给孩子读读书、讲讲故事、利用日常生活灌输文字和数字的概念等简单的活动就可以做得到，关键在于坚持。尽早让孩子接触书、享受读书乐趣、喜欢上看书，这将对孩子一生的学习都很有益处，无疑是投资最小，收效最大的早教活动。

关爱是教育孩子的基础。孩子的心灵是脆弱和敏感的，即使在会讲话之前，他们也能感受到亲人的关爱或者冷落。父母必须时刻关注孩子的心灵感受。当然，不能把溺爱等同于关爱。对孩子的爱应该是呵护、理解、



尊重，也包括提出要求和必要的训导，关键是要让孩子感受到爱。健康的爱是孩子成长最重要的前提。对年幼的孩子，父母要认真对待他们的心理需求。当然，满足他们的心理需求并不意味着迁就他们的任何要求。

广泛接触世界也是启发孩子心智的有效途径。父母要做孩子接触世界的助手而不是替身，要敢于放手。婴幼儿了解世界的方法多种多样，对一切都充满好奇，也富有想象力。问题在于我们做家长的能否用适当的方法去引导、去激发，更重要的是呵护和满足他们的好奇心。父母最不应该做的就是当孩子“搞破坏”时，轻易地训斥他们。如果孩子完全按照大人的方式去探索世界，他们怎么能够保持童心，满足好奇心呢？

父母的陪伴对婴幼儿的成长至关重要。陪伴不仅体现在时间上，更重要的是陪伴的质量。父母应该投入精力和热情，进入孩子的世界，与孩子互动，启发和引导孩子探索，培育兴趣，提高能力。现在一些年轻的父母往往“借助”电子设备取代自己的陪伴。要知道，这种“陪伴”是无法培育亲子之情的，而亲子之情乃家教之本。

人们已经越来越意识到品格和情商对人生的影响。品格的塑造和情商的培养应该从婴幼儿阶段开始。孩子的学习能力往往超出我们的想象，通过生活中的一些小事可以培养他们勇敢、独立和乐观的态度，应对“危机”的能力，面对“挫折”的能力和交流的能力。

不少华人父母不太重视孩子能力的培养，尤其在孩子还处于婴幼儿阶段的时候，往往不自觉地压制了孩子们获取能力的潜力。西方父母则从小就很重视培养孩子们的独立能力。这或许是中西方在育儿理念上最大的差异。担心孩子遇到“危险”而限制孩子的活动必定会阻碍他们应对危机和挫折的能力。其实孩子们渴望独立，自身也有一定的应对危机的能力，只



是需要父母注意启发和培养。

学习是孩子的天性。遗憾的是，许多家长没有根据孩子的特点去利用、激发他们的天性，而是按照自己的想法或者简单地“从众”去逼迫孩子学习，往往以孩子多早可以认多少字、会做什么样的数学题，或具有什么样的“特长”去评价孩子是否有出息。如果孩子确实喜欢这样的学习，能具有这样的技能自然值得赞赏。但是，如果只是在家长强迫下获得了这样的成绩，那么孩子为此付出的代价是很大的。我的育儿体验告诉我，要给孩子自由，给孩子自由探索的空间，寓教于乐，才能事半功倍，才能有长久的效果。孩子们的学习是为了更好地成长，不是为了和他人比拼，也不是为了给父母“争面子”。

中国的老话说“子不教，父之过”。如今的家庭教育，母亲起到的作用越来越大，尤其是在孩子的幼年时期，母亲的陪伴和细心照料对孩子身心的发展至关重要。我坚信，只要母亲用心，就能在孩子的成长中起到举足轻重的作用，养育出健康、快乐而优秀的下一代。

读书启智

我对胎教能否提高孩子的智力没有发言权，但对通过早期教育开发孩子的智力深有体会。我的建议是要尽早带孩子进入阅读，多和孩子玩，多交流，这些都可以刺激孩子的智力和心理发育。

在两个儿子还处在婴儿期，不会说话时，我几乎每天都给他们讲故事、唱小曲、读书。我反复讲同样的故事，唱同样的曲子，读同样的书。在孩子稍大一点后，我就拿着书，一页一页地照着讲故事，以此建立故事和书的联系；我还与相关活动结合起来唱儿歌。孩子的模仿能力很强，即使还不



会说话，也会以面部表情和肢体动作回应，仿佛是在与你做心灵上的沟通。孩子开始说话后，再给他们念书，我就一边用手指着图画书中的字，一边读故事，让孩子建立起文字和故事之间的联系。关键是要反复讲同样的故事和同样的书，这种反复阅读的效果相当不错。

大儿子出生时，我们住在南京大学的教师宿舍里，只有一间房，做饭在走道里，共用水房和厕所，条件相当艰苦。这样拥挤的居住环境也有一个“好处”：与人相处的机会特别多。在家里，时时刻刻能见到人，出门常常碰见人，邻里小孩经常串门。大儿子一岁半的时候，邻居带小孩来玩，他居然拿起一本常读的小画书一本正经地“读”了起来，一字不差地把书读完。邻居吃惊地问道：“他这么小就认这么多字，可以读书啦？”我解释说：“不是的。他并不识字，只是我经常给他读这本书，他一定是记住了，并把字和故事关联起来了。”那是一本二三十页的小画书，能这样“读”下来，可见早期读书讲故事对培养孩子的记忆力有很好的作用。

类似的情况在小儿子身上也发生过。我下班后带他出门玩时，会给他唱同样的儿歌。不到一岁半时，他就会手舞足蹈，跟着节拍模仿我的动作和嘴型。每天晚上睡觉前，讲故事、念唐诗也是“常规节目”。

早期的讲故事和读书需要根据小孩的特点循序渐进，在一个自然、愉快和轻松的环境下进行。随着孩子能力的增强，应及时提高难度。鼓励孩子认字读书，可以让孩子喜欢上阅读，这对以后养成读书的习惯很重要。

两个孩子在上小学前就很喜欢读书，可以在图书馆安静读书两三个小时。这样的阅读能力和习惯对他们以后的学习无疑帮助很大。



关爱心灵

父母要善于捕捉和分析孩子的想法，理解他们的心情和感受，倾听他们的心声。

幼儿常常会说“妈妈抱”。此时许多父母会认为是孩子累了，或者是娇气，很少会意识到或许是因为孩子缺乏安全感，希望得到情感上的满足。作为妈妈，必须敏感对待孩子的要求，正确判断是无理取闹还是有体力或情感上的原因，不能用简单的手段对待。

二十多年前发生的一件小事，我至今记忆犹新。刚来美国时，由于语言和工作经验的原因，我一时难以找到合适的工作，就连去餐馆做服务员的资格都没有。前思后想，我决定试试帮人家带小孩的事。

经过朋友董太太的介绍，我带着三岁的孩子去一对年轻的美国夫妇家面试。我已向董太太请教了美国人带孩子的方法，但是面试时依然忐忑不安。好在自己带大了孩子，多少有点底气。去之前，我特意跟儿子解释，我们要去一个美国人家，他们家有个弟弟或妹妹需要照顾，妈妈希望他们可以让妈妈帮他们照顾孩子，他们会付给妈妈钱。儿子好奇地问道：“他们为什么不自己照顾呢？”我回答说：“问得好！因为他们要上班挣钱啊。”我叮嘱他一定要有礼貌，不能调皮，因为妈妈很需要这份工作。儿子懂事地点点头。

那对美国夫妇都是医生，住在当地的富人区，非常友善。看我有些紧张，他们微笑着和我打招呼，知道我英语不佳，还特意放慢语速和我交谈，并结合手势，十分耐心地解释他们的期望和背景，也询问了我的背景，带我参观孩子的房间，指导我如何使用他们的家用电器，让孩子与我们见面。



他们的女儿两岁多，非常可爱。孩子有自己的卧室和活动室。在我们大人交流时，两个孩子已经一起玩开了。虽然语言完全不通，他们却玩得很开心。这对夫妇看到女儿开心的样子，决定录用我，并允许我带儿子一起来。初试成功，我相当开心。儿子开朗、友善的性格也一定发挥了作用。

两天后，我就带上孩子开始了保姆工作。医生夫妇一早就去上班，晚上才回来。美国人非常重视和信任熟人推荐，因为他们认识并信任董太太，自然而然就信任她推荐的人了。这或许就是诚信社会的特征吧。为了便于他人照顾，医生夫妇特意准备了一个文件夹，里面有各种厨房电器的使用说明，有与孩子相关设备的使用说明，还有孩子习性和作息安排，以及饭量等，既全面又实用。这让我感受到了被尊重。小女孩虽然只有两岁，却很独立，午睡时既不用抱，也不用哄，换了睡衣就自己入睡了。我们一起玩玩具，做游戏，很快就混熟了。

一天，小女孩玩累了，张开双手，示意我抱她。我没有多想就把她抱了起来。儿子看到了，赶紧抱住我的大腿也说“妈妈抱”。我说：“宝宝乖，妈妈抱不动两个孩子，小妹妹累了才需要抱。”儿子说：“我也累了，也要抱。”我说：“不可以胡闹！你和妈妈是来打工的，能在一起就很好了。”儿子看我生气了，满脸委屈，眼泪都快掉下来了，低声说道：“妈妈不喜欢我了吗？为什么抱别人的孩子，不抱我？我也累了。”

我当时有点心酸，对他说：“妈妈当然爱你，你是妈妈的好孩子。现在妈妈在打工呢。小妹妹累了，妈妈不能不抱她呀！”儿子满脸困惑。我意识到他还太小，无法理解。看着儿子委屈的小脸，我突然明白了：幼儿会把“抱不抱我”和“爱不爱我”画等号。在他那个年龄是无法理解大人的生活压力的。如果忽视了他们的感受，可能不经意就会造成负面的心理影响。



回家后，我问他：“如果妈妈不去帮人家照顾小妹妹了，你是高兴还是不高兴？”儿子不假思索地回答：“高兴。”我问道：“为什么呀？”他说：“那样妈妈就可以抱我了。”一切就这么简单。我继续说：“你看到了，他们家有大房子，有许多玩具。你不喜欢吗？”儿子说：“我喜欢妈妈。”我既感动又无语。

孩子稚嫩的语言让我明白一个简单却又深刻的道理：物质的富有对孩子而言是不重要的，他们需要的是父母的关爱和陪伴。作为父母，尤其是妈妈，对孩子的要求要敏感，要用心观察，努力理解孩子的情感，设立与孩子年龄相吻合的期望。“妈妈抱”可能是孩子胡闹，也可能反映了他们心理上的需求，轻率对待也许就会伤害幼儿的心灵。

保姆工作显然不大适合我的情况，但这份短暂的工作经历也让我初步了解到美国家庭育儿的一些方法与我们习惯了中国方式有很大的差异。比如：

- 孩子一出生就单独睡，睡觉不哄。如果单独睡在一个房间，就用监控器了解孩子的睡眠状况。
- 孩子常常含着奶嘴睡觉，据说有获得安全感的作用。
- 不过早进行大小便训练，顺其自然。
- 作息时有规律，饮食简单。一旦孩子可以自己进食就不再喂饭，哪怕用手抓着吃。
- 父母经常赞许孩子的行为，很少批评，绝不指责。
- 比较独立，能自己做的事，父母就会鼓励孩子自己做，哪怕费时费力。

对我而言，来美国后受到的文化冲击是多方面的，如何育儿就是感觉很深刻的一面。中国的育儿传统似乎总是“关爱”有加，控制过度，不善



于把小孩当成一个“完整的人”对待。中美育儿方式的明显差异激发了我对中西教育方式的关注、探索和实践。

呵护好奇

经常听到这样的说法：中国的应试教育“毁灭”了孩子们的创造力。作为父母，我们是否应该反省自己有没有压制过孩子的好奇心呢？

每个孩子其实都有很强的好奇心和探索世界的欲望，常常会不按照“规矩”做事或“闯祸”。在这些场合，父母如何处理会对孩子的性格产生潜移默化的影响。父母必须学会冷静分析，正确评估干预的手段，而不是简单指责、压制，甚至是当众责训。孩子犯错通常都是小事，借机引导就会产生意想不到的好效果。

记得来美国不久，在大儿子身上发生了一次“磁带事件”。大儿子很喜欢听故事。以前多是我讲他听。因为要打工，我就给他买了一台二手录音机，这样他就可以自己听故事了。那时磁带比较普遍，我们从国内带来一些，也可以从图书馆借。

一天，大儿子边听故事，边对录音机产生了兴趣。当时，我正在厨房做饭，突然听不到故事声了。回到房间，我看到了恼人的一幕：录音机里的磁带被抽了出来，乱成一团，堆在地上。录音机的按钮也被拆了下来。看到这一切，我尽量压住怒火，问：“怎么不听故事啦？”大儿子居然很兴奋地说：“原来是这个钩子带动磁带转的！”他的样子就好像发现了新大陆。我说：“你把录音机和磁带弄坏啦！”也许是嗓门太高，吓到了他，他的表情一下子从兴奋变成了沮丧。注意到他的变化，我赶紧打住，压低声音问道：“你为什么这样做啊？是想知道机器怎么会讲故事吗？”他回答说：“是



啊，我觉得很奇怪，它怎么会不停地讲故事呢？”我接着问：“你把磁带拉出来是想知道它有多长吗？”他回答说：“是的。”我说：“既然如此，那我们就拿尺子量量它到底有多长，好不好？”儿子一听，马上开心地跑去拿尺子了。量完后，我又建议道：“要不要想想办法把磁带卷回去，看看还能不能用呢？”他很兴奋地回答：“好啊！可是怎么把它卷回去呢？好乱啊！”我说：“这个地方有轮子，转动它就可以把磁带卷回去了。”他用小手指试了试，发现很难转。我继续引导道：“用铅笔转会不会更加容易呢？”他拿来铅笔试试，发现的确好使多了。看着他耐心地把磁带慢慢地卷回磁带盒里，我突然有种如释重负的感觉，庆幸自己没有过多地责备他，而是借机让他领悟了很多道理。他把磁带卷好后放入录音机放了起来，这时，故事听起来不那么清晰了。他自言自语道：“磁带拉出来再卷回去也不行，弄坏了。”毫无疑问，他还无法理解磁带与录音机的更多原理，但是好奇心驱使他探索，这不就是一件很有意义的事吗？

当父母们遇到孩子“搞破坏”时，免不了会恼火。如果简单训斥或限制，或许就阻碍了孩子好奇心的发展。相反，如果我们可以借机鼓励他们探索、动脑和观察，就可以“变坏事成好事”了。与传授知识相比，保护孩子的好奇心更加重要。

寓教于乐

父母都希望自己的孩子聪明好学，那么，我们怎么做才能实现这个美好的愿望呢？孩子的智力虽然有天生的成分，但后天的开发更为重要。其实并不需要做什么特别神秘的事，只要在日常生活中激发孩子的学习兴趣，启发他们多动脑筋就可以了。寓教于乐是育儿智慧，只是人们常常忽略而



已，尤其是在“不要输在起跑线”的思想误导下，我们常常忘记了育儿的基本常识。

“寓教于乐”告诉我们孩子在情绪愉快的参与中，不知不觉就学到了新知识。启蒙教育不应该是提前学习，也不是什么都学，而应该是多方位探索，努力激发孩子的学习兴趣。

我常常与孩子们一起玩游戏，下棋、打牌，或参与户外活动和社区活动。在各种活动中，孩子们会发现自己的兴趣爱好。我鼓励他们发展各种爱好，也会结合他们的爱好和能力，一起做些具有挑战性的活动。过于简单或复杂的活动，都会让孩子们失去兴趣。

两个孩子小时候都喜欢玩“24点”扑克牌游戏。在他们学会了基本的加减乘除后，我们就用这个游戏来训练他们的计算速度。拿一副牌，去掉大小王，10以上的“花牌”算1或10（也可以去掉），分成两等份（或四等份）。当两个人玩时，每人出两张牌，谁先用这四张牌心算得出24，谁就赢得这手牌——必须向“对手”说明自己的计算方法，如果错了，对手则赢得这手牌。继续这样出牌，直到一方赢得所有的牌。也可以定个“比赛”时间，到时算算谁的牌多谁就是胜者。孩子小的时候，大人可以给他们一点先发优势，等他们的计算能力加强后再公平竞争。可以由这个基本玩法做些变化，比如，刚刚学数字时，可以用10以下的牌比大小（一人出一张牌）。这个对提高孩子们的计算能力很有帮助，也培养了他们对数学的浓厚兴趣。

玩牌做算术的好处是不仅训练了孩子的心算能力，也可以培养孩子寻找最佳解决方案的习惯。在算出结果赢了牌之后，还可以让孩子用其他方法计算，这样就可以培养他们的多向思维，让他们学会比较不同方案的优



劣，学会批判性思维和交流。孩子们往往会提出一些我都没有想到的方法，此时我会特别鼓励他们的创意。孩子受到鼓励就会更加开动脑筋。因为需要清楚地解释自己的算法，孩子们的语言交流能力也会得到加强。比如说，桌面上有四张牌：2，3，8，A。A 可以当作 1 或 11。这样的四张牌就可以产生多个计算方案： $(2-1) \times (3 \times 8) = 24$ ， $(11-3) + (2 \times 8) = 24$ ， $11 + 8 + 3 + 2 = 24 \cdots \cdots$ 这个游戏的另外一个好处就是能培养孩子虚心学习的态度，因为有些计算方案是他们想不到的。孩子们似乎更加喜欢和同龄伙伴玩这个游戏。

每个孩子都会有一些自己喜欢的游戏和玩具。大儿子特别喜欢乐高，玩乐高时，不仅仅按照说明书去构建，也喜欢自由组装。小儿子对“数独”和拼字比较有兴趣，有时可以花好几个小时去琢磨。我不会限制孩子们的游戏活动（电子游戏除外），相反会积极参与。我们常常一起玩“大富豪”、画图猜字等团体游戏。

启发孩子智力的玩具通常都不贵。那些豪华摆设性的玩具似乎很难较长时间吸引孩子。好的玩具要有“内涵”，孩子们能在玩中获得乐趣、学到一些技能。和不少父母一样，我也喜欢和孩子们一起做手工，折纸和拼图是我们都喜爱的活动，既不费钱，又能学到很多东西。如果不停地买玩具，不仅不能培养孩子的潜能，还可能让孩子养成不珍惜的毛病。

我还和孩子一起设计小游戏，比如“寻宝”游戏。这个游戏结合“捉迷藏”和“推理”，将“宝藏”藏好，通过一些线索推理才可以找到。我们会互换角色，有时我藏宝，给线索，孩子寻宝；有时孩子藏宝，给线索，我寻宝。这种自我设计的互动游戏往往更能让孩子有所收获。



培养专注

孩子天生好奇、好动、好玩，如何培养孩子的专注力是父母面临的挑战之一：既不能遏制孩子的天性，又要逐步提高他们的专注力。我的经验是可以从下列几个方面入手：

首先要有耐心。期望要与孩子年龄相符，不拔苗助长。曾有一位朋友跟我“诉苦”，说她的孩子五岁了，可是注意力很不集中，担心是“多动症”。我请她描述一些具体的例子。她说孩子不管做什么事，注意力都超不过五分钟。比如：让他弹钢琴，刚坐在凳子上，他马上就要站起来，像是凳子上有钉子似的，或者一会儿要喝水，一会儿要上厕所。总之，弹琴的时间不超过五分钟。学习也一样，做作业时，也无法集中精力，一会儿玩笔，一会儿玩玩具，要不就是发呆。这个朋友只有一直盯着，强行制止孩子的其他活动，才能让孩子勉强专注三十分钟。我对她说：“这挺正常，不是那么多动症。这个年龄的孩子爱动才是正常的。”我的两个孩子小时候也很好动，不少人认为他们很调皮，常常干一些“捣乱”“破坏”的事，但只要没有危险和伤害他人的行为，我们基本不太管。

孩子的专注力在不同的年龄段有不同的表现，每个孩子也有自己的特点。父母若一味提出超越年龄阶段的要求，就可能“拔苗助长”。父母对孩子的行为要多观察、细分析，孩子坐不住，也许不是因为他好动，而是对这项活动没有兴趣。比如：让五岁的小男孩较长时间做“作业”或弹琴可能就不大合适，如果采用“边玩边学”的方法去学习，他专注的时间可能就会长一些了。育儿需要父母多动脑筋，多点耐心。

其次，训练孩子有效地利用时间，引导孩子学会做事时集中精力，完



完成任务后痛痛快快地去玩。这个过程对父母也是考验，要动脑筋让孩子对该做的事产生兴趣，延长孩子的专注时间；也要有耐心，不能对孩子期望太多，尤其是小孩子。

我们家孩子还小的时候，我常和他们玩一种挑棒棒的游戏，以训练他们的专注力。这个游戏是这样的：用若干棒棒或牙签，用手握住，然后松开，棒棒散落在桌子上，有的散开，有的重叠。各自轮流用小棒棒取走一根棒棒，不可以移动其他棒棒，移动了就要从已取的棒棒里退还一根到桌子上。最后谁取的棒棒多，谁就赢了。这个小游戏要求孩子们专注、细心。有时可以增加难度，用左右手轮流取棒棒。

最后，父母需要给孩子做出榜样。父母如果做任何事都注意力集中，专心认真，那么你的孩子也极有可能会效仿你。

另外，父母对孩子微小的进步要及时鼓励，不要视而不见。

用心陪伴

父母的陪伴对幼儿的成长至关重要。用心陪伴让孩子感受到关爱，也给父母许多指导孩子的机会。在孩子年幼时与他们建立密切的亲子关系，可以为今后的育儿打下良好的基础。

陪伴幼儿的方式多种多样。陪伴不仅体现在时间上，更重要的是陪伴的质量。如今的父母因工作和生活原因，没有很多空余时间陪伴孩子，但是如果能够认识到陪伴幼儿的重要性，重视、提高陪伴的质量也是可以做到的。

大儿子出生时，我们住在筒子楼教工宿舍里，一家人挤在一间不到十二平方米的房间里。虽然居住条件十分艰苦，但很热闹，邻里之间交流



频繁，随时可串门聊天，孩子们也频繁接触。我在家备课时，孩子就在身边效仿，自己看小画书；我做家务时，他也随时观察；我和他人交流时，他也会在一边听着，或自己玩玩具；一有空，我就和他讲故事、玩幼儿游戏，也带他去串门，找其他小孩一起玩耍。如此频繁的交流和互动，对孩子的心智发育有很大的帮助。我们当时并没有意识到它的作用，只是因环境所限的无可奈何之举。随着孩子渐渐长大，他的人际交往和环境适应能力表现得很强，我想，这应该与早期的密切陪伴有一定的关系。

小儿子出生不久我们就搬进了新房，居住条件有了很大的改善。然而，增大的居住空间和邻里之间的距离（物理距离和心理距离）明显减少了孩子与他人接触的机会。孩子的房间与厨房、书房都有“距离”，邻里间极少串门，小朋友的来往也很少。这样的环境无疑大大减少了孩子互动和参与交流的机会。由于有了养育大儿子的经验，为了改善这样的处境，我就有意识地制造一些高质量的陪伴时机。

首先在家里增添和孩子互动的机会。我们在厨房旁边开辟了一块玩乐区，在那里放置幼儿读物、玩具和画图用具等。有了这个小天地，我们在做家务时，就可以增加与孩子的互动，孩子也可以感受到陪伴。我们可以给他讲故事、一起玩游戏，他也可以随时提出问题和要求，展示他的“创意”。有时，我们也会给他做一些讲解，即使他不明白，也会启发他的好奇心和观察力。我认为互动性的陪伴是最有益的，是高质量的陪伴。

其次，通过经常性的活动增强陪伴的效果。美国的社区活动场所比较多，家门口就有社区公园，那里是孩子们交流互动的好地方。我们几乎每天都要带他去那里与小朋友们会面，和他们一起玩乐，即使一些他还不能



参与的活动也会让他感到兴奋。稍大一些后，我们就常常带他去儿童乐园和科技馆，从害怕恐龙模型到喜欢了解恐龙的一切，也再次说明了幼儿的成长需要父母耐心的陪伴和引导。

放手之爱

华人父母似乎特别关爱孩子，时时担心孩子“出事”。由于过分保护，孩子得不到应有的锻炼，往往会养成胆小怕事的心态，不利于孩子今后的成长。其实孩子们有很好的本能，大人们适当放手就可以提高他们自我保护的能力，也可以让他们释放潜能。

小儿子九个多月大时，我们搬进了新居，那是一套两层楼的独居房屋，楼上是卧室，楼下是厨房、书房和客厅。刚搬进来时，我们很担心孩子下楼的问题。原来的计划是安装一个楼梯护栏，以免他从楼上摔下去。那时小儿子还不会走路，爬是他行动的唯一方式。在我们商讨楼梯问题的时候，他已经在空旷的房间里开心地爬行了一圈。遇到楼梯时，他似乎犹豫该怎么办。我突发“奇想”，想看看他会如何应对，便走下几个台阶。他看看我，突然掉转身体，脚朝下，腹部贴着楼梯滑了下去，既快又安全。这个举动让我们都大吃一惊，也觉得很好笑。他的创意消除了我们应对楼梯的烦恼，也让我们意识到孩子似乎知道如何保护自己，也有天然的创意。

孩子学走路时摔跤是很正常的。不过许多孩子，由于父母，尤其是祖父母（外祖父母）的过分“爱护”，这样的情况好像也会让他们提心吊胆。我们对此的态度是“摔倒了就自己爬起来”，鼓励孩子勇敢尝试，不轻易提供帮助。孩子的学习能力很强，当他们意识到父母在鼓励自己“解决问题”时，通常都会努力表现自己，在不知不觉中得到了锻炼。



我们带孩子去公园玩耍时，也常观察到父母教育孩子的差异。我努力借鉴其他父母良好的育儿方法，然后在孩子身上实践。有一次，三个差不多大的孩子在小道上边跑边玩，不小心都摔倒了。我们几个妈妈赶紧过去看看个究竟。小儿子很快爬起来，一副若无其事的样子。另一个孩子坐在地上哭，不肯起来，一定要妈妈抱。还有一个孩子见到妈妈后就爬了起来。他妈妈给了他一个拥抱，然后耐心对他说：“你知道你们为什么会摔倒吗？看看这条路多小啊，也不平坦，几个小朋友在上面跑就很容易摔倒，是不是啊？”这位妈妈对待此事的态度让我豁然开朗：对待孩子摔跤这样的小事，仅仅做到教孩子“摔倒了爬起来”是不够的，还可以利用这样的机会去启发孩子观察和思考，避免同类事情再发生。

父母对事情处理的方式不同，会给孩子传递不同的信息，也有潜移默化的影响。父母在育儿上发挥作用往往都体现在一些小事情上，这又恰恰是很容易让父母忽视的地方。

因材施教

每个孩子都是独特的，因而父母在育儿时必须因材施教。我的体会是有些方法对大儿子有效，但对小儿子就不灵光。只有认识到这样的差异，采取不同的育儿方式才能实现自己“做好妈妈”的愿望。

大儿子小的时候，我给他报过游泳和跳水课程，他很容易按照老师的要求去做，很快学会不少“技能”。小儿子到了相应的年龄后，我也给他报了类似的课程，然而结果就大不相同。

小儿子去上第一次课时我没有很在意，没有向他讲解要上的课，以为他一定会像哥哥那样喜欢上这样的课。然而，他对跳水似乎不那么有兴趣，



只是和几个孩子一起站在水边看人家跳。中途休息时，我对他说：“上半节课你好像是以看为主啊。休息后要去试跳了吧？”他态度坚决地说：“不，我不跳！”我虽然有些生气，但还是忍住没有训他，而是一直在思考如何说服他去尝试。没有想到的是，他课后马上对我说不要去上游泳课了。我问他为什么，他回答说“不喜欢”。我知道这只是他的说辞，因为他根本就没有尝试，估计他是有些害怕，需要引导一下。

我去图书馆借来几本跳水方面的书和录像带，和他一起看书和录像，一起了解跳水。看到那些精彩的跳水动作，他表现出了好奇。我趁机说：“他们能跳得这么好，也是从最简单的动作学起的哦。其实跳水蛮好玩的。我小时候也跳过，只是跳得不太好。你肯定会跳得比我好。刚刚开始时，会有点害怕，不过只要跳一次后就不会怕了。”他问道：“真的吗？不会呛水吗？”我回答说：“刚开始时可以捏住鼻子跳，这样可以防止呛水。练过几次后就可以不捏了。再说，呛水也没有那么可怕呀，你学游泳时也呛过水，是不是？”他似乎有点动心了，我接着说：“下次我们先试试捏住鼻子跳，好不好？”他点头同意。后来，小儿子再也没抵触过跳水课。

这件事让我体会到养育孩子不能“想当然”，面对孩子出现的问题要有耐心，不要逼迫，尤其是在一些不太重要的事情上。父母需要多动脑筋，根据孩子的特点和问题的性质，采取有效的办法去引导、鼓励孩子尝试，不能让孩子觉得一遇到困难就可以放弃，而是要勇敢地面对挑战。

危机教育

父母们都希望自己的孩子既扎扎实实学好知识，也具有解决问题的能力，然而，很多时候父母却过于保护，不能放手培养孩子们解决问题的能力。“穷人的孩子早当家”，是因为穷人家的孩子因客观原因很早就得到了



锻炼的机会。其实，孩子们的适应能力和勇气比我们想象的要强得多。父母利用一些机会鼓励孩子动脑筋想办法，就会逐步培养他们应对危机的能力。

大儿子两岁多时，我带他住在姨妈家，那时他爸爸已经出国留学了。一次，只有外婆和他在家里，当他午睡时，外婆出门倒垃圾，不小心将门反锁了。没有钥匙，进不了门，又无法和其他人联系，外婆急坏了。恰巧孩子睡醒了。外婆灵机一动，决定试试引导孩子从里面把门打开。外婆叫他下床，搬个小凳子到门口来，站到凳子上，然后抓住门把手使劲向右转。儿子不慌不忙地按照外婆的话做了起来，第一次尝试不成功，因为力气小转不动。外婆鼓励说：“你是男孩子，有力气，可以转动的。”为了证明自己的力气，他又使劲地转动把手，这时，咔嚓一声，门开了。外婆冷静地处理了这场危机，不仅没有吓到孩子，还让他展示了一下解决问题的本领，整个过程像是玩了个游戏。外婆演示了一堂生动的育儿课：遇事冷静对待，不增加孩子的焦虑。

大儿子四岁多时再次展示了处理危机的能力。一次，我们去超市买东西，一不留意和他走散了。超市很大，我们先去玩具区寻找，没找到；又快速寻找其他区域，也不见他的人影。没有听到孩子的哭声，也没有听到广播找人。情急之余突然想到他会不会去我们的车子那里等我们了，赶紧跑出超市去停车场。果然，他正坐在汽车的后备箱上，一副若无其事的样子。我们定下心来后，既赞扬了他遇事不慌、会想办法的表现，也询问他是如何想到这个办法的。他说：“和你们走散后，我就在超市里转了几圈，找不到你们后有点着急，可是想到你们买了东西就会去开车，所以就出去找到我们的汽车。”我问：“为什么坐到车上啊？”他回答：“这样你们就容易看到我了。”我一边表示赞赏，一边问他是不是还有其他办法。他想了想说：“我可以回到走散的地方等你们，也可以在大门口等你们，也可以去找人



帮我找你们。”我继续鼓励他说：“对啊，遇到事情就要多动脑筋想办法哦，光着急是没有用的。”一次让人担心的经历就成了一次指导孩子的机会。

大儿子五岁时开始上学前班。学前班只上半天课，往来学校都是乘校车。儿子上学的学校离我们的住处很远，他是第一批上车，最后一批下车的，上下车处离家还有十分钟左右的路程。为了帮助他认识回家的路，我们多次和他一同熟悉这段路线。虽然我们是要接送他乘校车的，这样做是为了防备万一来不及接送时，他可以自己行动。

显然我们的计划安排的还是不够缜密。我那时已经在州政府找到了工作，开始朝八晚五的工作，接孩子的事就由他爸爸负责了。他每天上午去学校上课、做教学助理，中午赶回来接儿子。有一次学校有事耽误了，他没能在正常时间赶到校车下车处。他以为儿子自己走回去了，赶到家却没有看到孩子的踪影。他又以为是校车因故延误了，急忙给学校的校车部门打电话询问，司机说是正常时间到站的，而且司机清楚记得儿子下车了，因为他是最后一个下车的。既然如此，也许儿子去了其他小朋友家？他爸爸急忙打电话询问了几家儿子可能去的地方，都说没去过。此时，大家开始担心会不会出现什么意外情况了。校方主动和警察联系，警察驱车前来了解情况。他爸爸突然意识到还有一个朋友没有问到，因为平时朋友都不在家，所以就没有想到。他赶紧打电话询问，果然就在这个朋友家。

把孩子接回家后，他爸爸就开始了解事情的经过。儿子解释说，下车后没有看到爸爸，就自己走回来了。到家后进不了门，就想去其他小朋友家玩。去了几家都没有人在家，正要回家时，看见一个小朋友的妈妈回来了，就跟她回家去玩了。他爸爸问：“你下车后没有看到爸爸，不害怕吗？”他自豪地说：“没有啊，这点小事难不倒我的。”他爸爸又气又好笑，既要鼓



励他“临危不惧”，又要指导他如何应对。我下班后听到这个故事，尽管事情已经过去，还是感到心有余悸。我首先检讨自己的不对，没有向他交代清楚遇到这种情况应该如何办，然后提醒孩子：“如果到朋友家后给爸爸或妈妈打个电话就好了，这样大人就不会因为找不到你着急了。”儿子若有所悟地点点头。这又是一次“处变不惊”的经历，也是一次家教良机。第二天到学校后，老师课间向他了解前一天的情况，听了他的叙述后就给他讲解了安全注意事项，然后拿出一本书给他，嘱咐他以后遇到这样的情况不要乱跑，就在家门口看书等父母回来。庆幸的是，这样的事再也没有发生过。

托儿得失

我们刚到美国的日子充满挑战，既要快速提高英语水平，又要学习开车，因为不会开车就无法出去工作。从中国大学的讲师到家庭主妇的转变，我必须承受心理上巨大的压力，一方面要搁置继续深造的梦想，一方面还必须尽快适应完全陌生的环境。我对三岁的儿子说我们一起好好学习英语，妈妈要去打工，你要去上幼儿园。

为孩子寻找合适的幼儿园也是伤脑筋的事。美国的义务教育从学前班开始，之前的托儿问题必须由家庭自己解决。经济上的拮据不允许我们考虑好的私立幼儿园。比较了几家，最终选择了一家教会幼儿园。那里的环境还不错，费用也比较低。

在解决儿子幼儿园问题的同时，我开始找工作。说是找工作，其实也就只有一个选择：去餐馆打工。我带着儿子步行“扫街”，见到餐馆就进去询问是否要人。由于没有经验，被多家餐馆拒绝。带着失望和不爽继续寻



找，终于有一家很小的餐馆愿意让我试一试，我喜出望外。儿子一直陪同我，小小年纪似乎就体验到了生活的不易和坚持的收获，他给了我一个激动的拥抱，祝贺我的成功。

找到工作就必须正式安排孩子去上幼儿园了。我与孩子商量说：“爸爸要上学，妈妈要去打工，你也要去上幼儿园了。在幼儿园可以和小朋友一起玩，可以向他们学习英语。”我还得向他解释，那里没有人懂中文，他是第一个中国小孩，问他愿不愿意去。儿子果断地点点头，但还是可以看出他有点不安。其实，我心里很担心。语言一窍不通怎么交流啊？为了鼓励他，只能平静地对他说：“你真勇敢！”

正式入学之前，还需要面试。一方面是园方要了解小孩的个性，向父母阐明他们的教育理念和做法；另一方面也给父母和小孩一个熟悉环境的机会。去面试的路上，儿子很兴奋。到了那里，我们观察到孩子们都在快乐地玩耍，玩滑梯的小孩都自觉有序地排队。当有父母来接孩子时，老师会陪同小孩见父母，父母必须签字才可以将孩子带走，孩子会很礼貌地和老师说再见。看到我们来了，老师热情地和我们打招呼，让儿子参与其他孩子的活动，儿子也毫无陌生的感觉。尽管语言不通，但并没有影响他们一起玩耍。我向老师了解幼儿园的规定、日常活动和接送时间。过了一会儿，儿子过来示意老师他要上厕所，老师心领神会，用画画与他交流。短短的体验似乎让儿子很快就产生了亲切感，我也感到不用太担心他不能适应这个陌生的环境了。

来美国之前，我也考察过南京的几所幼儿园。比较起来，这里的幼儿园似乎不太正规，学生学习知识的活动很少，多以玩乐为主，画画、唱歌、跳舞样样都有，只要没有危险，老师也不会干涉孩子们的行为。我突然感



悟：这才应该是幼儿园的样子吧？孩子们可以自由自在地活动，展现幼儿的天性，学会与其他孩子相处。

孩子们其实都具有很强的适应能力，往往是父母的过度关爱阻碍了他们适应新环境的能力。大儿子在幼儿园的头三个月与老师和其他同学基本上没有语言交流，但却能一起参与大家的活动，在玩耍中不知不觉建立了基本的语言交流能力。后来有中国小孩入园时，他还能当“翻译”，成了老师的小助手。当然，这也与老师的耐心指导密切相关。

小儿子在美国出生，因为缺少人看护，所以在他十五个月大的时候就要送托儿所了。我们选择的第一家托儿所是一家有一定影响力的连锁加盟企业。那里硬件很好，离家也不远，管理看起来也很有秩序。但是入托前我们没有与老师见面，想当然地认为老师的水平和素质会与硬件相匹配，草率地将孩子送去这家托儿所。结果事与愿违，直接的后果就是让孩子经历了小小的“磨难”。

几天后，我去接他，儿子见到我就大哭起来。我替他擦眼泪时发现他的脸上有几处被咬的印记，继续查看，发现他肩膀上也有几处伤口，急忙问老师是怎么回事。那位年轻的老师漫不经心地说“是因为其他小孩正在长牙，有时会咬其他孩子，不足为奇”，一点也没有道歉的意思。我既心疼孩子，也很气愤老师的态度，就立刻带着孩子去了园长办公室。还没等我开口，园长已经注意到孩子脸上的咬痕，立马向我道歉并试图安慰我，并主动提出要批评老师不负责任的行为。我难忍心疼，提出退园要求。园长马上表示同意，并主动提出全额退款，还说要处罚那位老师，以免其他小孩受到伤害。我们及时采取退园措施是对的，避免了对孩子的进一步伤害。尽管如此，在一段时间内，儿子还是害怕去托儿所。



两个孩子大相径庭的托儿体验告诉我们选择托儿所的重要性。托儿所是孩子从家庭走向社会的第一个场所，对孩子的启蒙和情商教育相当重要。选择托儿所不能只看名气和外表，图方便，而应该选择适合自己孩子的那一家。我们的体会是应该从以下几个方面考虑：

- 老师要有爱心、耐心和激情。父母必须和老师面谈，获得直接感觉。
- 观察其他孩子的状态，看他们是否欢快。询问或者上网查看其他父母的看法。
- 了解教职人员的文化和素质，了解托儿所的管理规定。
- 一定要带孩子体验。不同的孩子会适应不同的环境，只有身临其境才能合理判断。
- 有条件的话，等孩子两岁多再送比较理想。

我有不少美国同事在做了妈妈后就选择在家，或选择做兼职工作，以便有更多的时间陪伴孩子。他们不喜欢让祖父母帮助带孩子，或者过早送孩子上托儿所。在孩子稍大以后，他们再出来工作。这么做对家庭的收入肯定有影响，但他们觉得为了更好地抚育孩子，这样的“牺牲”是值得的。

幼儿教育

美国的幼儿园都是私立的，有些比较正规，有些则是教会办的，或是家庭办的。幼儿园收费标准相差很大，老师的受教育背景和实际水平也参差不齐。我的大儿子上的是教会办的幼儿园，老师都很有爱心，虽然没有系统的幼儿教育课程，但是老师有很好的创意，运用“寓教于乐”的育儿理念陪伴孩子。小儿子先是上了一家家庭幼儿园，比较宽松，然后去



了一家比较正规且有名气的幼儿园。因此，我算全方位地体验了美国的幼儿教育。

大儿子上幼儿园时，我们对幼儿教育还没有明确的想法，经济状况也不允许我们去选择收费很高的幼儿园。小儿子快三岁时，我们觉得应该考虑试一试那些比较著名的幼儿园，看看他们的幼儿教育到底有何特色。为此，我认真研究了当地几家有名的幼儿园，最后选定了一家叫作蒙台梭利（Montessori）的幼儿园。这是一家有相当知名度的幼儿园，不仅收费高，对学生和父母还有一定的要求，往往还要等待名额。我们替孩子报了名，等候学校的通知。

在这期间，我们把孩子送去一所离家不远的家办幼儿园。去考察时，我们和园长、老师见了面。儿子似乎对这个环境很适应，大大方方地走进教室，融入其他小朋友当中。儿子在那里过得很快乐。老师们既有经验，也有爱心和耐心。儿子中午不喜欢睡午觉，老师就给他划定一个区域，让他在那里活动，要求他尽量不出声，不要影响其他小朋友休息。

大半年后，我们收到了蒙台梭利幼儿园的面试通知。当时很犹豫要不要换幼儿园，因为儿子在那家家办幼儿园过得挺开心，还交了几个好朋友。出于对蒙台梭利的教学方式的好奇，我还是带小儿子参加了面试。

儿子和我的面试是分开的：老师带着儿子直接进入教室体验，我和园长进行交流。最后，老师和园长交换意见后，告诉我面试通过并给我们两周的时间考虑是否注册入园。面试交流之后，我觉得他们的理念和我的想法比较接近，老师受过正规的大学教育和专门的培训，看上去都很有朝气和爱心。老师在蒙台梭利理念的指导下，能灵活地培养孩子的独立、专注和自由选择能力。孩子将被组合在三到五岁的混合班里。更主要的是儿子也很喜



欢面试的老师和学校的环境，因此，当我问他要不要来这里上学时，他很肯定地点点头。

儿子在那里待了一年多。我觉得这所幼儿园的确很强，有特色，尤其喜欢他们的“有结构的自由化教育”。老师将结构化的概念贯彻到各种教具设置上，培养学生探索和求知的兴趣，自由地学习知识和提高能力。虽然这家机构也提供小学教育，但是费用很高，我们最终选择了附近的公立小学就读。

比较不同的美国幼儿园，我觉得无论是正规的、教会办的，还是家办幼儿园，只要“老师有爱心，寓教于乐；孩子快乐，友善相处”就是好幼儿园。收费高低、硬件优劣并不是幼儿园质量好坏的标志，老师才是。



培养习惯

好习惯要“从小”培养起。“从小”有两个含义：从小时候，从小事情。要根据孩子的个性、年龄和能力制订合理的计划。



小学是孩子学习生涯的开始，是孩子接受正规教育的开端。对孩子而言，一切都是新鲜的、陌生的、充满好奇的。如何在这个关键时期为孩子今后的学习打下良好的基础，帮助他们养成良好的习惯，值得父母们思考。

习惯是长期养成的行为方式。孩子拥有的诸多习惯和品质，无论好与坏，都是父母在有意和无意中培养出来的，或者是从老师和朋友那里学来的。其中，父母的影响是最大，也是最深刻的。因此，想要孩子养成好习惯，父母首先要提高自身素质，以身作则，为孩子做出榜样，这种潜移默化的教育对孩子的成长有巨大的影响。

阅读是开启智慧的钥匙。对学生而言，阅读无疑是最重要的习惯。在小学期间，父母需要十分重视孩子阅读习惯的培养和巩固。我的育儿体验让我坚信有了良好的阅读习惯和强烈的读书兴趣对孩子的学习和成长至关重要。

尽管上小学时，孩子学到的知识还很浅，但是他们已经具有了初步的思考能力。父母在鼓励孩子学习书本知识的同时，也要鼓励他们学会思考，培养良好的思维习惯。如果能够把学到的知识用到生活中，他们就会更加



享受学习，热爱学习。快乐是促使孩子学习最好的动力。

小学期间是引导孩子将好奇心转化成求知欲的好时机，这种转化也可以激发孩子的学习兴趣和持续的内动力。幼儿时期的好奇心需要父母的呵护和满足，但随着他们知识的积累和学习能力的提高，父母就应该鼓励他们自己去探索，从书本里或向老师和同学请教，寻求答案，养成自我挑战的习惯。

在好奇心和求知欲的驱使下，孩子会产生各种梦想。对孩子的梦想，不管它们是多么的不靠谱，父母都应该鼓励而不是压制，更不能打击。孩子的梦想会不断变化，父母可以利用或创造机会去引导孩子培育梦想。无论如何，父母都不应该把自己的梦想强加给孩子。

除了极少数孩子从小就在某个方面展现出明显的天分和兴趣，大多数孩子的兴趣是慢慢培养和挖掘出来的。如何发现和培养孩子的兴趣是大多数父母需要面对的挑战，我的观点和做法是：不随大流，以探索的心态和孩子一起发现。我的两个孩子都尝试过若干活动，涉及绘画、棋类、音乐、体育等多个种类。我会积极为孩子创造基本的机会和条件，在多个领域启蒙，让孩子在不断探索中发现自己的兴趣所在。的确，有些孩子因为父母的“逼迫”而获得了显著的特长，不过在我看来，他们的成绩也是“外因通过内因”才取得的。

学校的课堂无疑是学生学习知识和技能最重要的场所，但如果仅仅局限于此，孩子的视野就会受到很大的限制，毕竟老师在课堂上教授的内容是很有限的，许多重要知识需要从生活中习得。我在孩子小的时候经常带他们去博物馆参观，带他们接近大自然，或者参加一些学术活动。我也鼓励他们参加一些社区服务活动，学会关爱他人。社会课堂的学习可以拓展



孩子的视野，也有益于培养他们健全的品格，学会爱自然、爱环境、爱他人、爱自己。

大多数孩子的学习很难一帆风顺，有时也会出现问题。父母的注意力应该放在孩子努力的程度上，而不是只盯着成绩。要以鼓励为主，善于发现孩子的优点，及时给予适当的赞赏，这样可以培养孩子的自信心。自信心对孩子的学习和成长都是至关重要的。父母最不应该做的就是拿自己孩子的不足去和别的孩子做比较。孩子可以接受父母的批评和指责，但最反感拿其他孩子说事。父母要关注孩子的“亮点”，要掌握“可教时机”，提高家教的质量。

孩子出现一些行为偏差是很正常的，父母既不能视而不见，也不应该小题大做。其实孩子犯错时，正是教育孩子的好时机。遇到这种情况，父母首先应该保持冷静，尽量了解事情的全貌，包括认真听取孩子的解释。其次，父母要评估事态的严重性。大多数情况并没有父母想象的那么严重。处理孩子行为偏差的目的不是为了父母的“脸面”，而是为了孩子的成长，结果的好坏取决于孩子是否能从中吸取教训，改正错误。如果因为觉得孩子给自己丢脸而处罚孩子，不仅不能起到教育孩子的目的，反而会触发孩子的抵触情绪。只有当孩子觉得父母是关爱自己和理解自己时，指教才能真正起到作用。面对孩子出现的问题，父母最需要有爱心和耐心。

孩子上学以后，老师对孩子在学校的表现和学习状况比父母更加了解，他们对孩子的学习方法和能力都比较清楚，因此，父母需要经常和老师交流，了解孩子的学习状况，配合老师指导孩子的学习和成长。美国小学的班级规模很小，“班主任”往往负责多门课的教学，所以对孩子的状况了



解得更为透彻。我很重视家长会，除非出差在外地，不然一定会参加。我会认真和老师交流，不仅仅是孩子的情况，也了解老师的教学理念和方法，这对我帮助孩子学习很有作用。我也会找机会做义工，积极参加学校组织的课外教学活动，一方面可以更好地了解孩子的学习情况，同时也让孩子感受到父母对学校的支持。

培养习惯

好习惯要“从小”培养起。“从小”有两个含义：从小时候，从小事情。要根据孩子的个性、年龄和能力制订合理的计划。好习惯的养成和品格的形成绝非一日之功，常常会出现反复。父母要有足够的恒心和耐心，不仅言传，更要身教。好习惯有很多，在孩子上小学期间，我主要抓以下习惯的养成：

1. 学习习惯

- 阅读习惯——坚持每天读书，使读书成为人生的乐趣。
- 守时习惯——坚持每天完成作业。今天的事情今天做。
- 自查习惯——坚持每天自我检查作业，整理书包。

2. 生活习惯

- 作息习惯——坚持每天早睡早起。
- 运动习惯——坚持每天锻炼。

3. 思维习惯

- 乐观——办法总比困难多。

培养好习惯需要适合孩子的方法。我采用的方法是：

1. 制定标准：与孩子一起制定简单可衡量的标准。比如，读书不超过一



小时；九点半睡觉；早上起床二十五分钟内搞定一切出门。

2. 示范。争取先做给孩子看，言传不如身教。

3. 行动。和孩子一起做，亲子间还可以采取竞赛的方式，互相提出反馈意见，及时肯定。

4. 坚持。让孩子独立做，允许出现反复，但要坚持适时推动与鼓励，才能巩固良好习惯。

比如作息习惯：具体时间要根据孩子的身体需求制定，一旦制定就要努力执行，养成按时作息的良好习惯，不随便通融。两个孩子都出现过类似情况：吃过晚饭休息一会儿后就去电脑前做作业，但偶尔会上网聊天或者玩游戏，耽误作业的完成，到了规定的休息时间也没有做完，于是要求推迟睡觉去完成作业。理由是：其他同学都可以晚点睡觉；不完成作业老师要批评等。出现这种情况时，我会毫不犹豫地告诉孩子：按时睡觉是身体健康的重要保证，休息好了第二天才有精力完成当天的任务；别的孩子何时睡觉是他们父母该管的事，与咱们无关；作业没有完成是因为你自己没有抓紧时间，受到老师批评也是应该的；影响学习，这是自己要承担的后果；你是为自己学习，不是为父母学习；现在该去睡觉了，抱怨改变不了什么。虽然他们也不情愿，但见我态度坚决，也只得照办。通常他们会在第二天早早起床，赶做作业。

父母只要坚持，孩子就会意识到必须管理好自己的时间，在完成作业的前提下才和同学聊天或者玩游戏。当然，随着他们年龄的增长，作息时也会做相应的调整，但每晚七八个小时的睡眠时间还是要保证的。合理安排时间不仅培养了他们平衡学习与休息的能力，也使得他们养成了做事讲究效率的习惯和对自己行为负责任的态度。这就是从小处入手完成教育



任务的手段之一。

认真完成作业是孩子重要的学习习惯之一。刚上学时，孩子很难做到井井有条。父母给予适当的辅导是可以的，但随着学龄的增长，父母就必须逐步放手，让孩子自己学会管理自己的学习。培养孩子自己管理学习有个过程，比如，孩子刚刚上学时，我会在每天睡觉前，让他们和我一起整理书包，把作业和课本按次序放好，同时核实今天的作业是否完成，有没有检查过。

随着孩子的成长，对他们的要求也应该逐步提高，要让孩子认识到好习惯的重要性，主动养成和维护好习惯，改掉坏习惯。生活中有许多可以教育、指导孩子的机会，我们做父母的要常留意、勤思考。无论是品格教育、习惯培养，还是技能训练，父母都要多给孩子锻炼自己的机会。

鼓励阅读

阅读、演讲和写作是最重要的学习任务和工作技能。阅读又先于演讲和写作。鼓励孩子养成良好的阅读习惯对他们的学习和工作具有事半功倍的作用。我们家对孩子的阅读训练从他们还不会讲话时就开始了。随着孩子年龄的增长，父母应该更加注重培养孩子的阅读习惯。

首先要在家里创造良好的读书环境。我们家书柜不仅书房有，孩子们的卧室里也有，里面摆满孩子们的课外读物。这样的环境便于孩子们随时看书，从而养成阅读的习惯。

婴幼儿时期由大人为他们读书，具有一定阅读能力后，就自己阅读故事。读什么样的书并不重要，阅读他们喜欢的书有助于习惯的培养。

阅读需要从父母做起。只有父母以身作则，才能对孩子有说服力。其



实父母普遍知道看书的重要性，但在具体做法上有很大的差别，一些不当的做法往往压制了孩子的阅读积极性：

- 自己不怎么看书，却要求孩子读很多书。
- 限制孩子读什么书，认为阅读与学习无关的书就是浪费时间。
- 书的难度远超出（或低于）孩子的阅读能力。
- 遇到孩子不爱看书，不是找原因想办法鼓励，而是给孩子贴上“不是读书的料”一类的标签。
- 要求孩子看书，可是自己却看电视、玩电脑，甚至打牌、玩麻将。
- 强迫孩子写读书心得、报告，降低孩子读书的乐趣。

读书可以是一生最好的学习，可以把阅读和品格培养结合起来。给孩子们读书时，我会挑选一些有品格教育意义的故事。当他们自己开始阅读后，就建议他们看一些名人传记方面的书。他们也喜欢看小说和畅销书，我们也不反对，而是鼓励他们大量阅读各类书籍，也会经常推荐一些书籍供他们选择。

我们为了鼓励孩子们阅读，节日和生日送他们的礼物里常常包括书，这个习惯一直保持至今。这让他们潜移默化地意识到读书是一件很重要，也很有乐趣的事。

让孩子喜欢读书的一个有效手段就是常带他们去图书馆和书店。图书馆里藏书丰富，让孩子们选择自己爱看的书，更容易培养他们读书的习惯。孩子小的时候，我每周都会带他们去图书馆，在那里他们可以浏览各种读物，有时在图书馆可以待上整个下午，离开时还要借上好多书。逛书店也是我们常做的活动，在那里长时间浏览多种儿童读物。一旦养成习惯，到时候他们就会主动要求去图书馆和书店。



看书可以是有目的的，也可以是无目的的。孩提时候的读书应该更多的是“无目的”的——让孩子喜欢读书比读什么书更加重要。有位孩子的妈妈告诉我，她的孩子小时候还挺爱读书的，上学后就越来越不爱读书了。原来，因为孩子做作业达不到妈妈的要求，妈妈就要求孩子写读书报告，不然就不可以读别的书。这种带“任务”的读书，无疑增加了孩子读书的压力，降低了孩子读书的乐趣。那位妈妈的本意是想提高孩子的写作能力，只是无意中损害了孩子读书的积极性。其实，书读多了，写作能力就自然会得到提高。中国有句老话“熟读唐诗三百首，不会写来也会吟”，已明确告诉我们读和写的关系。随着孩子阅读能力的提高，我就会向他们推荐一些书籍，鼓励他们组织读书小组，互帮互学，增添读书的乐趣。

不管是在美国还是在中国，今天的读书条件都与我们小时候的状况不可同日而语。我们那时能有本连环画看看就很高兴了。今天的父母应该充分利用书店和图书馆，培养孩子爱读书的习惯，这对他们今后的学习有不可估量的作用。随着移动设备的普及，阅读电子书籍和文献变得更加方便，但在孩子小的时候，读纸质书也许更适合。

自学思考

父母要从小培养孩子良好的学习习惯，训练孩子的学习能力。父母应该激励孩子通过自学与思考去满足自己的好奇心和求知欲，要尽早让孩子明白学习是自己的事，不是父母的事。有些父母会通过物质奖励去鼓励孩子学习，这恐怕不会是长期有效的手段。

孩子们其实自幼就有“好学”的本性，父母需要保护和引导这种本性。当孩子问问题时，应该耐心回答。如果不懂，也没有必要装懂，可以对孩



子说：“你问了一个好问题，我也不知道答案。我们一起查查资料，寻找答案，怎么样？”在和孩子们一起寻找答案时，要鼓励孩子多思考，争取自己找到答案，父母只提供必要的帮助。这样也许花的时间较多，但是可以让孩子学到知识和方法，提高学习能力。通过启发让孩子明白：

1. 同一个问题往往有许多解决方案，要努力寻找最佳方案，这样可以培养孩子的批判性思维。

2. 可以从不同的角度看问题，举一反三，这样可以培养孩子的创造性思维。

探究式学习能很好地调动孩子的学习积极性，质疑和讨论可以激发孩子的学习兴趣。大儿子小学二年级时，我发现他做数学作业时只做一半，做一题跳一题。我问他为什么这样，他说：“许多题目都是一样的，全部做没意思。”我没有指责他的做法，但也没有听之任之。我对他说：“你这个想法挺有意思，但你想一想老师为什么要这样布置作业呀？”他摇摇头，说：“不知道。”我向他解释说：“光会做还不够，还要熟练才行，所以要多做同样类型的题目才可以巩固我们学到的东西，不然过不了多久就会忘了。当然，你也跟老师商量看看能不能给你一些更有挑战性的题目。”儿子向老师提出要做更具挑战性的作业，老师听后，干脆借给他一套数学书，鼓励他自学，有问题随时问，这对他提高自学能力很有帮助。

我从此事中领悟到要细心观察孩子做事“异常”背后的动机和原因，从中发现启发和鼓励孩子的时机。孩子经历的事都是不起眼的小事，从小事里学习，不断积累，就会形成良好习惯。孩子的优势也是通过慢慢地积累，到达一定阶段才可能展现的。

小儿子五年级时，有一次我请假去学校做义工，开车带学生去参加“未来基金会”的报告会。学生们个个都很兴奋。他们已准备了好久，每个学



生选择了一个“未来问题”做了研究报告，涉及人类健康、环境保护、气候变暖、能源、人口等方面。他们通过大量阅读、查找相关资料、分析讨论，写出有见解的报告。作为成年人，我都觉得这是一些具有挑战性的项目。这个班的老师十分优秀、教学经验丰富，一直努力为学生创造各种机会，激发学生的学习兴趣、想象力和创造力。这次报告会让学生了解了基金会的理念和发展战略，不仅有机会聆听了老科学家们的讲座，还向他们报告了自己的“研究成果”，这让学生们激动不已。我发现儿子对“未来问题”有兴趣后，就鼓励他继续探讨，多阅读相关书籍。他上初中后便一直参加“应对未来问题”俱乐部的活动，直到去上大学。

培育梦想

利用机会培育梦想可以激发孩子的学习热情，给父母继续引导他们发展的动力。大儿子七岁那年，我们做了一次美国东部旅行，从哥伦布市驱车游览了首都华盛顿特区、“立国之城”费城、“世界都市”纽约和美国最早的城市波士顿。在波士顿，我们特地去参观了哈佛大学。漫步在校园里，我们似乎可以感受到学校的历史、名望和成就。我们在给孩子拍照时，借机说：“现在在这里拍个照片做纪念，长大后来这里上学吧。”他满脸稚气却很自信地回答：“好的。我肯定可以来的！”我鼓励他说：“对，只要有梦想，勤奋努力，我们就能来这里读书。”说实话，我们那时也不知道进哈佛是多么具有挑战性的事，只是想鼓励孩子有梦想，激励他努力学习。十一年后，他果然去了这所世界著名学府，可算是梦想成真。

哥哥去上大学时，弟弟才上三年级。哥哥上大学期间，我们两次带弟弟去哈佛参加学校的活动。通过亲身体验顶级名校的环境，面对面地与哥



哥的小伙伴们接触，弟弟感受到了这样的学习环境的优越和挑战。我们也对他稍加“刺激”，问他长大以后有没有去哈佛上学的梦想。他点点头，说：“这里的学生好厉害呀。”我鼓励他说：“只要你努力，就可以像他们一样优秀。”在哈佛期间，我们和儿子的室友们密切相处，充分感受到这些年轻人都富有朝气，热爱学习，充满理想和激情。其中一个年轻人的父亲曾经是与比尔·盖茨齐名的软件业“大佬”，但这个孩子一点都没有“富二代”的样子。我们由此体会到美国精英家庭对孩子的行为教育十分重视，他们不会让孩子“躺在父辈的功劳簿上”享受生活，而是要求子女靠自己的努力去开拓自己的天地。后来，参加哥哥的毕业典礼再次让弟弟感受到哈佛的影响力。我想这几次哈佛之行让小儿子有了一个梦想，就是希望有一天自己也能跨进一所顶级名校的大门，从此学习的动力更足了。

每个孩子从小到大都会有各种“梦想”。我们的两个孩子想过当棒球手、篮球队员、消防队员、作家、老师、教授、科学家等，我对他们的“梦想”从不评判，都会给以认同，并和他们一起讨论如何做才有可能实现梦想。

培养和尊重孩子的梦想不是一件容易的事，有些父母要么限制孩子的梦想，要么把自己没有实现的梦想强加给孩子，这会阻碍孩子发挥自己的潜力，失去真正成就自我的机会。

兴趣驱动

鼓励孩子保持好奇心，是发展兴趣的有效途径。兴趣和梦想是外动力转换为内动力的关键所在。只要有自己热爱做的事，有梦想，有计划，就会有持久的内动力。



父母有责任帮助孩子寻找各种机会，鼓励他们大胆尝试，并及时给予反馈和引导，引导孩子发现自己的兴趣和爱好，让他们从探索中感受成功的喜悦。

大儿子小时候对乐高很感兴趣，喜欢不按说明书自我创意组装，并且会持续很长时间去完成一件作品，结果常常让人惊讶。为了支持他的爱好，我们在他生日或节日时就会选择送各种乐高组件作为礼物，并多次带他参观当地的乐高作品展，观摩、学习和研究新颖的设计。这一爱好也许对他后来热衷“机器人”研究有一定的影响。

小儿子小时候对棒球情有独钟，从三四岁开始就和爸爸玩棒球游戏，五岁开始参加棒球夏令营，后来参加了社区的“小联盟”球队，从基础开始训练，兴趣浓厚，练习和比赛都相当认真。球队的教练由队员的父母担任，每个孩子的父亲都参与到孩子们的训练和比赛中，妈妈们则负责后勤工作，准备点心和饮料，当“啦啦队”。为了支持小儿子的这一兴趣，我开始了解棒球的规则，向儿子请教如何计分，这样可以在比赛时帮上忙。儿子很愿意帮助妈妈学习，不厌其烦地解释并确认妈妈是否真的听懂了，是否可以胜任计分员了。赛前，队员需要提前到场准备赛场；比赛中要为同伴加油，当同伴出现失误时，小球手会上前安慰；比赛结束后，不管输赢，两个队的队员都要和对手道别。为了球队取得好成绩，大家都努力训练，不无故缺席，不迟到。有一次，儿子被其他队员无意弄伤了，缝了几针，过后他仍然参加球队活动。

那段时间，小儿子对西雅图职业棒球队员很崇拜。我们就带他去西雅图看职业棒球队的比赛，借机鼓励他好好学习，坚持训练，长大后才有可能实现自己的梦想。这种由兴趣驱动的动力自然会延伸到做其他事情上，



比如，他参加“应对未来问题”俱乐部活动就坚持了七年，市青年会活动也坚持了七年，写作也坚持了许多年。

应对变化

孩子爸爸博士毕业后在西雅图的华盛顿大学找到工作，我们举家西迁。圣诞节前两天，我们驱车西进，计划用四天时间，穿越八个州，从东部的俄亥俄州开往西北部的华盛顿州。圣诞夜，我们到达蒙大拿州的一个小镇住宿。第二天出发前去麦当劳吃早餐，遇到两位和蔼可亲的老太太，因为是圣诞节，我们互道“圣诞快乐”。两位老太太还给了孩子一个圣诞礼物，让我们甚为吃惊和感动。大儿子很开心，向两位老人道谢。素不相识的两位老人给了大儿子最好的圣诞礼物——友善，在他幼小的心灵里种下一颗善良的种子。

迁到西雅图后，大儿子插班到附近的小学。学校离我们新租的公寓不到一英里，按规定没有校车接送。大儿子的适应能力很强，在我们带他走过几次后就能自己步行上学了。

不久，我怀上了第二个孩子，那时大儿子已经八岁多了。我告诉他很快就要做哥哥了，他显得很高兴，虽然他并不很清楚做哥哥的含义。之前，他一直是家庭的中心，父母的宠儿，对即将到来的家庭变化也毫无感觉。孩子出生前需要起好英文名字，因为出生证上必须有姓名。我们选择了几个候选的名字，最后由哥哥选定。

家里多了个新生儿，我们的注意力自然就转移了。刚开始，哥哥很喜欢家里多了个弟弟。可是没过多久，他就有点不开心了。一天，他突然过来要帮我给弟弟洗澡，不小心把水弄了一地。我训斥道：“看你，越



帮越忙！赶紧出去。”他很委屈地走开了。过后，外公把我拉到一旁对我说：“要注意孩子的感受，他最近好像不大开心哦。他帮忙给弟弟洗澡就是想要引起你们的注意。”我突然意识到我们最近忙着照顾弟弟，忽略了他。

第二天，我特意去学校接他放学。他有点吃惊，问：“妈妈，你今天怎么来接我了？”我说：“妈妈好久没有带你去公园玩了。今天妈妈提前下班，我们在回家路上的小公园玩会儿再回家，好不好？”儿子兴奋地点点头。我们在公园玩滑梯、荡秋千、骑木马，然后在桌子旁坐下来。我拿出点心和饮料，和儿子边吃边聊。我问他今天玩得开心吗，他点点头。我接着试探地问他最近是不是有点不开心，他说：“嗯，有点。以前你们管我，现在怎么只管弟弟啦？是不是不喜欢我了？”我赶紧向他解释道：“对不起，不是不喜欢你了，只是因为弟弟太小了，你看他没有人照顾可不行。你已经长大了，自己可以做许多事情了。你可以像大哥哥一样自己照顾自己，帮助爸爸妈妈分担啦。”他听后似懂非懂地点点头，说：“我懂了。以后我和你们一起照顾弟弟。”我赞赏道：“那太好了。你真长大懂事了，妈妈真高兴啊！”

这个“小插曲”让我认识到妈妈应该细致地关注子女的情感变化，经常和他们沟通。当家里发生重大变化时，妈妈更要时刻关注孩子的想法和内心活动，不要让孩子有失落感。这也是帮助孩子成长的好机会。

智力挑战

美国公立学校系统中，除了常规教育外，还设置各种特殊的教育计划，针对各类学生的教育需求，以满足学生的学习欲望。其中，有一种特殊的



教育计划是针对学生中智力比较超常的群体的，叫作“资优（Gifted）计划”，类似于中国的“重点班”“快班”。每个学区都有各自的计划、招生规定和录取标准。

我们刚刚搬迁到西雅图时属于西雅图学区。那里的“资优计划”叫APP计划（加速学习计划），其招生要求是：（1）老师推荐，父母同意，或者父母推荐；（2）通过计划规定的考试，语言、数学和综合能力达到考核的99%。大儿子转学后不久就被老师推荐并顺利考入该计划。

后来我们在西雅图东边的贝尔威买了房子，孩子自然就要转到新的学区了。原以为他可以直接转入这个学区的“资优班”，没想到各个学区只认自己的考核结果。因为我们搬家是在他们的考试之后，所以没有赶上。我们觉得只能等一年再说了。

幸运的是，我们遇到了一位好邻居，她儿子与我的大儿子同岁。一天，我和她聊天，得知她儿子在学区的“资优班”读书。她对这个重点班很满意，尤其是师资。她听说了我儿子的情况后，就鼓励我和她一起去参加学校组织的学区、学校和父母的联谊活动，多了解一些情况。我和她一起去了，并遇见了学校的老师和学区总监，了解了贝尔威学区“资优班”的招生情况，并向学区总监介绍了我儿子的情况。总监说如果我们可以让西雅图的老师写封推荐信，并请专家考核孩子的智商，如果符合计划的招生要求，可以秋季入学，不必再等一年。

活动结束后，我们马上和原来学校的老师联系，请她写推荐信。老师对大儿子的评价很高，十分乐意推荐。我们又约了智商测评专家测了儿子的智商。一切都很顺利，儿子一开学就去“资优班”上课了。

那时的重点班人数比较少，四、五年级混合在一起上课，有十五个五



年级学生和十四个四年级学生。老师是 Frasher 女士，教学经验十分丰富，学生都很喜欢她。她十分注重启发学生的创造性思维和批判性思维，即使面对的是小学生。我们很感谢邻居和学区总监，让儿子有机会接受这位老师的教育。小学五年，大儿子先后上过四所小学，五年级的“资优班”对他今后的学习有深刻的影响。这件事也让孩子明白，机会是需要自己去争取的，只有试一试才知道行不行。

从小儿子上学开始，我们的住所就一直没有变化，所以他的“经历”就比较简单。从一年级开始就进入了“资优班”，过程也很简单。有一天，他从学校回来，说：“今天有个奇怪的考试。老师让我们几个学生去校长办公室考试。”我问他考得怎么样，他回答说不知道。我知道这是“资优班”的考试，因为学校要求父母同意才可以让孩子参加。过了一段时间，我们收到了学区寄来的通知，他被“资优班”录取了。自此，他小学、初中、高中上的都是“资优班”。小学五年级时，他有幸也进了 Frasher 女士的班级。当 Frasher 女士得知他是我大儿子的弟弟时，对我说：“他们兄弟俩都很优秀，但是个性不同，很高兴有机会做他们的老师。”我说：“能做您的学生是孩子们的荣幸。他们的成长离不开老师们的教诲。”后来，在 Frasher 女士的退休典礼上，大儿子刚巧大学放假回来，特意参加并即兴发言，表达了对这位老师的感激之情。小儿子上大学前，也和几位同学一起特意邀请 Frasher 女士共进午餐，表达谢意。可见，一位好老师对学生的影响多么大。

“资优班”对学生的要求很高。主修课程英语，泛读、深入细读。完成作业要有自己的见解，有思想。作文命题比较开放，老师的评价少有“走题、偏题”之说，但有“内容肤浅、缺乏见地”之议。有独到见解、自圆



其说的就是好文章。要想写出好文章，学生就必须大量阅读，深入思考。数学解题也提倡多种解法，往往要求用语言描述解题过程。经常有大的“项目”，要求团队合作和大量研读，并在课堂做汇报演讲。

在小学阶段，我对孩子们的要求是以探索为主，鼓励他们提问题，不追求完美，不以完成作业为目的，而是要学懂弄通，使孩子们养成热爱学习，喜欢追求知识的习惯。具体做法有如下几条：

1. 不提供答案。遇到难题，我有时会提供线索和思路，让孩子自己化解。
2. 不问考试成绩。如果小学期间就以考试成绩为重点，会降低孩子探索的积极性，只想把注意力放在对付考试上。孩子只要学习跟得上老师的教学进度就行。
3. 不与其他孩子比较，包括兄弟之间。我会要求孩子与自己“比较”：有没有进步？有没有想到新的解题方法？好在美国小学和初中是不排名的，因而做父母的也没有什么压力。

只有充分了解孩子的特点才能寻找到适合孩子的最佳学习途径，要把握挑战的程度，既不能太容易，也不能太难。要循序渐进，逐步增加挑战的难度，不要一遇困难就很快降低难度。鼓励孩子克服困难，及时肯定他们取得的成绩，即使“微不足道”的成绩也是一种进步。随着孩子的成长，让孩子学会自我认识，自我管理。有了自学能力和乐于挑战的精神，才能不断提高。

有些父母常对我说，他们的孩子很聪明，就是自觉性不强，有父母盯着，就能取得好成绩，小时候还能应付，一到中学就力不从心了，尤其是文科，一旦父母不能指导和督促，孩子的成绩就下滑。这些父母也许在孩子小时候给予的指导“太多、太具体”了，没有注意培养孩子的自主性。



也有些父母说他们的孩子过于“追求完美”，为了在成绩上提高几分，往往“折腾”到深更半夜。这样的“追求”应该也与父母过于注重孩子成绩有关。如果是因为热爱学习而“加班加点”还无大碍，如果是为了追求成绩完美，则与求知就背道而驰了。

虽然孩子们在“资优班”遇到了学习上的激烈竞争，但我们没有让孩子们上过补习班。我们也没有刻意去培养“完美”孩子，只是坚持鼓励他们多探索，大量阅读和思考。因为对学习有兴趣，所以培养自我管理能力就比较容易了。

家庭活动

父母也要策划丰富多彩的家庭活动，如露营、野餐、体育和做义工等。在这些活动中，父母和孩子都可以学到许多书本上没有的技能和知识，增强体质，接触自然，了解社会。我们家人最喜欢的活动有去外地度假、夏天的团体露营、每月两次的科技馆和义工活动，以及长途驱车旅行等。

每年夏天，我们都会和几家朋友一起去国家公园或州立公园露营，这个活动坚持了二十多年。去露营前，我们会和孩子们一起策划，一起去商店购置物品。到了营地，爸爸们搭帐篷，安排露营活动，妈妈们负责伙食，孩子们则一起交流玩耍，有时也参与到大人们的活动中。露营地经常有自然知识讲座、动植物实地考察和为孩子设计的集体活动，大人和孩子都可以在大自然的课堂里学到丰富的知识。最受大家欢迎的活动之一当属晚间的篝火，成年人和孩子聚在一起，一边烤地瓜，一边讲故事，其乐融融。

学习是孩子们的首要任务，但父母必须重视利用机会培养孩子的品格。



我们觉得日常生活、体育运动和各种社会活动都是很好的机会。

男孩好动，大儿子小时候喜欢骑车和打篮球，小儿子则对棒球特别热爱。参加这些体育活动，不仅锻炼了体魄，还让他们学到了其他很有价值的东西，比如团队合作、友善、努力和坚持等。为了有更多时间去玩，他们还必须学会抓紧时间，既不能影响学习，也不能影响团队活动。

美国的“童子军”是一个非营利的少年儿童组织，对培养孩子品格有普遍适用性。其核心任务是帮助少年儿童通过探索和学习，锻炼强健体魄，为社会服务，承担公民责任。“童子军”的晋级有严格的考核标准。“童子军”的活动以社区小队为主，大型活动由地方分会组织。

我们的两个孩子都先后参加过“童子军”，尽管时间不长，但收获还是挺大的。我们刚开始时对“童子军”了解不多。在阅读了一些有关读物后，开始认同他们对青少年的价值观树立和技能的训练。参加过若干次活动后，我更加认可参加他们活动的价值。

我和小儿子参加过一次“童子军”冬令营活动，很受教育。“童子军”领队们的奉献精神让我十分敬佩。父亲们为参加活动的孩子准备辅导材料、手工材料和各种实地训练指南，妈妈们为大家准备伙食和行程安排。童子军们也需要负责其他杂事。冬令营的三天是大雪天，这在西雅图地区不常见。我们住在木棚里，条件很简陋。白天的活动由父亲带队，学习生存技能和急救技能，以及团队建设技能。活动中大家各显神通，展示创意。晚餐由童子军队员准备，妈妈们提供必需的食材。孩子们分成几个小组，将食材和配料混合腌制，用锡纸包好，放进篝火中烧烤。十几分钟后，香喷喷的晚餐就搞定了。在这个过程中，孩子们既分工，又合作，井然有序。短暂的活动却让让孩子们收获丰厚，很期待下次活动。“童子军”教育孩子们



平等、尊重、勇敢和服务的理念，根据年龄不同完成不同的任务，完成后可以获得认可，从而培养孩子们的信心。

这样的活动，不仅趣味横生，还让孩子们有机会体验大自然，学习基本生存技能和急救知识，而且可以感受不同的文化习俗，更好地与人交往。

艺术熏陶

艺术熏陶似乎成了孩子成长过程中不可或缺的一个部分。我们小时候没有机会接受这方面的培训，既不会绘画，也不懂琴棋，多少有点遗憾，自然希望孩子们能接受一些艺术教育。刚到美国时，由于经济很拮据，也不知道去哪里找合适的老师，不过我还是处处留意这方面的信息。

大儿子上一年级时，我偶尔在他们学校的校报上得知哥伦布艺术学院将举办儿童绘画比赛，优胜者可以免费参加一年的儿童绘画班，任何孩子都可以报名。于是，我帮儿子报了名，周末带他去参加比赛。参赛的小孩很多，比赛在学院的多个教室同时举行，按年级分组。教室里放了几件物品，参赛者可以任选一件物品素描。由于儿子没有受过训练，我们对比赛结果没有抱任何期望，只是去体验一下而已。惊喜的是，一周后我们收到了“获奖”信函——儿子获得了优胜奖，可以免费去学习绘画。儿子的作品获奖原因是细节描绘和创意。我想这跟他在幼儿园的经历有关，在那里孩子们不受限制地发挥创意。接下来，儿子去上过几次课，受益匪浅。很遗憾，由于我们搬离了哥伦布，绘画学习就中断了。后来在西雅图还在私人办的绘画班里学习过一段时间，因为其他事情多了起来，就没有继续学下去。但是，儿子接触了一些绘画基础，丰富了学习内容，还是



很有益处的。

对孩子的艺术爱好，我们的态度是由孩子做主，不勉强，不强迫。有一次去朋友家玩，他们的孩子为大家“表演”了小提琴，受到大家的赞赏，我儿子也挺羡慕。回家的路上，我问儿子有没有兴趣学习小提琴，他说可以试试看。于是，我们就和朋友小孩的老师联系并去观摩了一次。老师介绍了学琴的基本情况和要求，并建议去乐器店租琴。我们很快就去租了琴，儿子开始学琴了。

对于学习小提琴，从一开始我们的目标就是培养孩子的业余爱好，掌握一些音乐基础，花多少时间练习由孩子自己掌握。学拉小提琴是很有挑战性的。刚开始时，儿子拉出来的声音很不悦耳。新鲜劲一过，儿子的积极性也迅速降低，由每天拉变成隔天拉，最后成了上课前一天才拉，临时抱佛脚，应付老师为主。这样的做法显然蒙骗不了那位来自中国的老师，开始老师还给他留点面子，后来就开始批评了。我也在想怎么改变儿子的这种状态。一天下课后，儿子情绪不太好，因为老师不给他布置新的作业，让他继续练习上周的曲目。第二天练完琴后，我问他感觉怎么样，他回答说：“好像比上周容易一点了。”我乘机说：“是不是多练习就觉得容易了？”他点点头。我启发他说：“拉琴是一门动手的技术。学习动手的技术就要多练习，就像打篮球，不反复练习怎么可能打好呢？你多练了老师布置的作业，感觉就容易了。如果每天坚持练习，用不了多久你的水平就会提高很多，老师就会满意了。”他点点头。接下来的一段时间里，他练琴的时间和频率都有所改善。随着“琴技”的不断提高，他练琴的积极性也自然提高了。邻居见到他开玩笑说：“现在听你拉琴感觉好听多了。”在较短的时间里，他的演奏能力有了很大的进步，参加了学校的乐队，还考进了西雅图



青少年交响乐团。

如果说大儿子的“学艺”始于偶然，小儿子的“学艺”则是有意为之。在他六岁时，我们买了一架立式钢琴，因为许多朋友说小孩先学钢琴，可以更好更快地培养乐感。我们在家附近为他找了一位退休的音乐老师辅导。这位老师很友善，对孩子们很有耐心。儿子去试上了一堂课，觉得有点喜欢，就开始了每周一次的学琴计划。弹钢琴一开始就比拉小提琴容易上手多了，至少不需要“折磨”听觉。儿子很快就可以弹简单的曲子了，兴趣也就上来了。开始时，因为新鲜感，他每天都能坚持弹二十分钟。可是没过多久，他就开始“偷懒”了，练琴时不停地“找事”，一会儿要喝水，一会儿要上厕所，虽然在练习，但是质量不高。他的老师不仅不批评，还时常表扬。这也许是美国老师教育孩子的理念：启发孩子的兴趣，不勉强他们满足大人的期望。

小儿子就这样练了两年琴，虽然进步不是很大，但也能弹不少曲子了。因为想参加学校的乐队，必须另外学习一样乐器，于是，他选了黑管，参加了管弦乐队。一天，他主动要求我帮他找一位私人老师辅导，因为光在学校学，进步不够快，会影响乐队整体水平。为了集中精力，他要求停止学习钢琴。我很快帮他找了一位黑管老师。和其他美国老师一样，黑管老师也很友善，不强迫，不批评。上初中后，学校乐队需要一名巴松管（bassoon）队员，儿子决定改学巴松管，我又为他找了巴松管老师。经过一段时间的练习，他居然考上了当地的青少年交响乐团。

我们对孩子学习音乐的目的是比较明确的，只是希望他们接受一些艺术熏陶，而不是拥有一技之长。我们也没有要求他们一定要学得多好，他们对此没有很强的兴趣，也没有花足够的时间练习，成绩自然也就一般。



上高中以后，因为功课很紧张，艺术“修炼”也就结束了。

儿子们的学艺过程再次印证了一个道理：目标、努力、结果是紧密相关的。目标低、努力不够，结果自然就平平。有兴趣但不努力，自然也看不到理想的结果，时间一长也就失去了兴趣。



强化能力

我基本上不限制孩子们的爱好选择，也允许他们在尝试过后放弃，但要讲明白为什么，不能因为遇到困难就放弃。只要他们是经过了认真思考，我就不会反对。



由

小学升入初中，是孩子成长过程中的一次飞跃，无论在学业，还是身体、心理和社交等方面都起到一个承上启下的作用。可是，这个时期却常常被父母忽视，一是以为孩子大了，不再需要那么多关照，学习也没有到关键时刻；二是以为可以继续沿用此前的育儿方法，忽略了孩子这个时期的成长特点和需求。我们的体会是，这段时期尤为重要，是强化良好学习习惯，打好学习基础，培养各种能力的关键阶段。父母需要有效地帮助孩子完成关键期的转变，助力孩子健康成长。

通过小学几年的学习和成长，孩子已经具有了一定的学习和生活能力。到了初中，父母应该把孩子能力的培养作为这个阶段的关键。能力的培养需要时间和耐心，不要指望一蹴而就。这里所说的能力是指多方面的，从自学能力到自我管理能力，从动手能力到交流能力，从应对挫折的能力到决策能力等。当孩子面对各种选择的时候，父母可以和孩子一起进行分析研究，寻求最合理的方案，同时也要做好接受相应后果的思想准备。面对越来越繁重的学习任务和活动安排，让孩子学会有效管理时间就更加重要。父母既要督促孩子，也要学会放手，让孩子逐步对自己的学习和活动负责。孩子在这个阶段学会了自我管理，以后的学习和生活就会高效



得多。孩子的组织能力也应该在这个阶段逐步培养。

这个阶段的学习具有承前启后的作用，学习习惯和方法依然起到关键作用。家长需要继续关注孩子良好习惯的培养和巩固，努力根除不良的习惯。如果在这个阶段还不能养成良好的学习习惯，以后再做改变就会相当困难。家长在学习上要给孩子提出更高的要求。小学期间的重点是培养孩子良好的学习兴趣和习惯，让他们喜欢学习，享受学习，不要过于看重孩子的学习成绩。初中阶段则需要对孩子的学习成绩给予必要的重视。这样会让孩子逐步认识到学习还是要讲究效果的，必须认真听课，认真完成作业。这个阶段的学习对今后有重要影响，基础不扎实，后面就会遇到“大麻烦”。

这个阶段也是品格塑造的关键期。在这之前，孩子的行为在很大程度上受到家长和老师的指导。从现在起，孩子的行为将越来越依照自主的愿望和想法，也越来越受到社会（包括同学）的影响。父母需要接受这样的变化，同时也要积极地引导。培养爱心和奉献精神是塑造健全品格的重要内涵。从小学开始就可以带孩子参加公益活动，培养他们的爱心，而初中阶段的活动对他们更有教育意义，因为他们可以更好地领悟参加这些活动的意义，能够发挥更大的作用。

引导教育的效果取决于有效沟通，“指令性”交流越来越行不通。相互尊重，是有效沟通的关键。尊重孩子，不仅可以让他们更容易接受家长的意见，也是在以实际行动教育孩子尊重他人。孩子出现“逆反”行为很正常，有时也可能失控，但并不一定意味着孩子真要和大人的“对着干”。有了相互理解的心态，家长和孩子之间的“冲突”就可以控制在合理的程度，并可以化冲突为合作。



孩子长大了，自然就希望父母少管甚至不管。父母需要认识到这种变化，也可以利用孩子的这种愿望去培养他们的自我管理能力和适当的独立空间，让他们学会负责任。当然，给予这样的空间不是放任，而是需要“巧妙”地监管。给予自由，父母可以培养孩子的责任感，让孩子认识到自由与责任是相辅相成的。

每个孩子的个性都不同，所处的环境各异，遇到的机会也会有很大的差异。但不管怎样，只要父母明确了培养孩子的关键问题，就可以有的放矢，就能培养孩子的多种能力，为他们今后的学习和生活打下坚实的基础。这个阶段是一个可塑性很强的时期，正确的引导可以为孩子以后的成长和发展储备足够的正能量。

自主选课

和小学相比，美国初中有这样几个特色：

- 科目和上课的老师有固定的教室，但是学生没有固定的教室，上不同的课往往要“到处乱跑”换教室。
- 学生按课程程度分班，尤其是数学、语言等主课，通过五年级的考试或老师推荐决定可选课程的程度。
- 除必修课程外，学生可以选择不同的选修课。必修课程由学区统一规定，几乎每一门课都开设不同程度的课程，比如普通英语和强化英语。由于课程往往前后关联，初一选修的课程对后续的选课有影响。
- 除了周三上半天课以外，一般每天有七节课，每节课之间只有四分种的间隙，要换教室，还要上厕所，相当紧张。据说短暂的课间时间可以避免学生“闹事”。



• 课程开始打分，分 A，B，C，D，F，但成绩不公开，也没有长期记录。学期结束时，父母会收到成绩通知单。

• 课外兴趣小组主要由老师或父母组织，学生自愿参加。

开学前，初中学校有“开放日”，让父母和学生参观并听听学校各方面的介绍。在大儿子进入初中之前，我们收到了初中课程选课表，其中大部分内容都已被他填写好了，需要父母签字。他解释说主课都是最具挑战性的课，选修课是法语、艺术、体育、卫生和音乐。我认真浏览了学区编辑的初中期间的所有课程，询问他为什么这样选。他回答说只有选最难的课，才有挑战。如果一开始上容易的课，后面就不能转上有挑战的课了，因为会跟不上。我对他的分析表示认可，审核过后就签字了。小儿子的经历基本相同，也是选择了最具挑战的课程，比如文科快班，几门主课都是“混班”上，六、七年级的学生在一起上课，这对六年级的学生挑战性很大，所以有些学生就会选择难度低一些的课程。

既然有选择的机会，父母就应该协助孩子选择合适的课程，既不能太难，让孩子承受不了，也不能太容易，浪费大好时光，继而影响到高中期间的课程学习。要适当地突破孩子的“舒适区”，培养挑战自我的习惯。小儿子刚开始被分到的数学班，有许多内容已经学过，觉得重复无挑战。我就鼓励他向老师提出参加程度考试，结果他顺利通过考核，进入高一班学习。我又和老师通过邮件确认“跳班”是合适的选择。这件事体现了孩子主导，父母辅助的价值。

潜力开发

美国有几所大学开展“资优教育”研究，每年在美国对中小学生进行



“人才搜索”(Talent Search),对考试合格的学生提供课外资源,进一步挑战这些有潜力的学生。比较有影响力的是霍普金斯大学的“青少年人才计划中心”(Center for Talented Youth Program, CTY)和杜克大学的“选才计划”(Talent Identification Program, TIP)。我的两个孩子都在小学和初中时参加了霍普金斯大学 CTY 的考核,取得优异成绩,名列全州前茅。这个活动为孩子们创造了一个提升学习的机会,可以根据自己的需求进一步挑战自己,激发求知的兴趣。

CTY 为学员主办各类课程和夏令营,全美有几个营地,离我们最近的是在斯坦福大学。参加这个夏令营需要先通过 CTY 的智力测试。一旦通过就可以成为他们中心的学员,报名参加他们的夏令营很简单,在网上直接报名即可。他们的考核是根据美国私立中学入学考试(Secondary School Admission Test, SSAT)和美国大学入学标准考试(SAT/ACT)成绩决定的,不同成绩决定了可以参加 CTY 课程和夏令营的种类。

参加霍普金斯大学的青少年智力测试,主要是为了获得参加他们组织的夏令营的资格。测试可以在网上注册,但是如果学生参加 SAT/ACT 考试时的年龄不到十三岁,则需要父母填表签名,寄到 CTY,获得准考证说明信。考试成绩由大学委员会直接寄到 CTY,父母也会收到一份成绩单。这个阶段的 SAT/ACT 考试成绩不正式记录在档案。成绩优异的孩子还能收到特殊人才学习计划(Study of Exceptional Talent, SET)的邀请函和夏令营的奖学金。SET 成立于 1980 年,其宗旨是为“特殊人才”创造适合他们的教育机会。SET 为群体里的孩子提供免费的杂志和学习交流网站。在 SET 群体里,学生不仅能得到一些挑战自我的机会,父母也可以通过聚会交流经验,促进孩子成长。



SET 出版《想象》(IMAGIN) 季刊, 有丰富的内容, 每期一个主题, 从自然科学到人文地理等学科, 也有学生的学习体会、兴趣爱好、大学介绍等内容。孩子们很喜欢阅读。收到期刊时, 我总是和他们一起阅读, 不仅他们有收获, 我也学到不少知识。看到群体里的学生汇报自己做项目的经验介绍, 也促进孩子们的好奇心和动手的欲望。

独立能力

培养孩子独立能力的重要性常常被华人父母忽略。然而, 独立是优秀的特征之一。独立能力养成必须从小开始, 从小事做起。这是一个漫长的过程, 需要决心和耐心。

随着孩子年龄的增长, 我们需要让他们逐步学会管理自己的时间, 让他们学会负责任。虽然许多事情大人代做可以节省时间和精力, 但是孩子得不到锻炼, 会养成依赖性。我们华人家长在孩子吃饭穿衣等方面往往干涉得比较多。如果孩子自己吃不饱挨饿, 穿得太少挨冻, 那完全是他们自己的选择造成的后果。如果他们从这些小事上学会承担, 不也是一种有效的家教吗? 孩子不按时完成作业受到老师的批评, 也是他们需要学会负责任的事。让孩子学会面对生活和学习上的一些“挫折”, 也是成长中必不可少的课程之一。

从孩子上小学开始, 从起床到出门, 我都让他们自己完成。前一天晚上睡觉之前, 他们要整理好书包。刚开始, 孩子做不好, 我就反复示范。他们偶尔忘记带上课本或作业, 除非十分关键的东西, 比如小组项目, 我们“拒绝”给他们送, 要让孩子懂得“承担后果”。对待作业, 我会要求他们自己检查, 遇到难题, 鼓励他们自己研习, 与同学交流, 或向老师请教,



必要时我会给一点提示或一起想办法。这样做的目的是让孩子知道学习是他们自己的事，他们应该努力把事做好。

想要培养优秀的孩子，就要多给他们锻炼自己的机会，日常生活中就充满这样的机会，比如是否乘坐校车上学。父母接送自然方便又安全，但也会让孩子产生依赖心理；乘坐校车，孩子自然会比较辛苦，但也可以锻炼孩子的独立能力。大儿子从学前班开始就一直乘坐校车或公交车上学，有时还步行。多年的锻炼使他有了非常独立的性格。

从上初中开始，大儿子就每天自己设闹钟，按时起床洗漱，自己吃早餐，然后出门乘校车去学校。放学后，他也是自己乘校车回家，或乘公交车去参加其他活动，即使路上要花很长时间，走很多路。上高中以后，没有校车了，他就只能乘公交车，因而必须早起床半个小时。他从不埋怨，我们很欣慰他有这种理解父母和肯吃苦的态度和精神。

为孩子提供住宿的夏令营也是培养孩子独立能力的很好途径。美国寄宿夏令营种类繁多，有与学术有关的，也有体育方面的，或者是文化交流、科学研究方面的。主办机构有高校、非营利机构及私人机构。一些竞争激烈、影响力大的夏令营往往是免费的或者只收取少量费用，经费主要来自基金会和私人赞助。我们的两个孩子在初中阶段先后参加过霍普金斯大学CTY在斯坦福大学举办的学术夏令营、非营利机构举办的文化交流和领导才能夏令营等。这些夏令营的经历对孩子独立能力的培养效果很明显，也锻炼了他们的胆识和社交能力，学会了和室友相处及照料自己的生活。通过和来自全国，甚至其他国家的同学接触，他们既认识到自己的长处，也发现了自己的不足。每次从夏令营回来，孩子们都似乎长大了许多。从独自打包行李到独自跨州旅行、出国旅行，孩子们独立处理问题的能力得到



了提高。

大儿子参加过“学生大使”（People to People Student Ambassadors）活动。在三周的时间里，他和许多“学生大使”一起游历欧洲数国，参与民间文化交流，眼界大开，收获颇丰。小儿子参加过“青年领导力技能大会”（Youth Leadership Skills Conference）活动，对他的领导才能有很大的提升。高中阶段，两个孩子还参加过以STEM（科学、技术、工程和数学）为主的夏令营。

独立能力的培养必须通过孩子的亲身体验去实现，并随着年龄增长而逐步增强。父母除了要敢于放手，还要注意孩子的个性，把握尺度。要坚持，要有耐心，要允许出错，要不怕麻烦，多创造锻炼的机会。

动手能力

美国教育很重视培养学生的动手能力。在小学时就有不少实验项目。记得在学习火山爆发时，老师布置了实验作业：用家里常见的材料模拟火山喷发。孩子按照老师的建议，用面粉、苏打和醋作为材料，和面做成“火山体”，利用苏打和醋的化学反应产生“喷发”效应。利用简单的材料，加深概念，孩子们觉得很有意思。学习植物生长时，他们为了研究光线对植物生长的影响，用几个小器皿种上同一种植物，放置在不同的光线环境下，观测并记录植物的生长状况。孩子还用废弃的光盘做自动小车子，用冰棒棍建桥梁，用塑料泡沫和硬纸板做城堡等。通过动手做一些小实验，他们的想象力和动手能力都得到了提高。

大儿子七年级时对计算机产生了浓厚兴趣，买了不少相关书籍，自学计算机的原理和功能，学习编程，还试着开发小游戏。我们计划给他买台



计算机，可是他想自己组装一台，这样可以更好地了解各个部件之间的关系。我们觉得这个想法很好，也相信他可以完成。他先在网上查资料，整理出一份零部件清单。然后，他爸爸带他去计算机商店买部件，请人指导。他边装边学，没几天就组装完毕，顺利完成了任务。他很高兴，很有成就感，我们也很兴奋。通过这个活动，他认识到许多东西并没有想象的那么神秘，只要认真探索、研究、实践，就能撩开她们的神秘面纱。

初中快毕业时，大儿子决定深入学习计算机编程语言。当时比较热门的编程语言是 JAVA。他买书自学，很快就掌握了基本技能，可以写一些简单的小程序。为了验证自己的编程能力，我鼓励他去参加正式的 JAVA 编程能力证书考试。他觉得可以试一试，于是在网上报了名，积极备考。考试那天，他充满自信地走进考场。那次考试，他是唯一的中学生。考官看到他，有点惊讶，对我说：“这个考试是职业软件程序员标准考试，难度相当大，许多考生都是第二次才通过的。”言下之意是让我不要抱什么希望。考试用时四个小时，结果他取得了优良的成绩。我去接他时，考官好奇地追问孩子是在哪里参加的培训。我告诉他说是自学。考官竖起大拇指说：“真棒！就凭这张证书，他可以找到一份不错的工作了。”兴趣能引导学习，更好地激发热情，孩子也更乐于挑战，更加有收获。

进入高中后，尽管课程学习的任务十分繁重，大儿子依然挤出时间提高自己的编程技能，更广泛地阅读，拓展和加深对编程的领悟。他经常动手编写一些小程序分享给同学，比如数学解题和趣味游戏。

管理能力

学会自我管理是孩子走向成熟的标志之一，父母必须重视培养孩子的



自我管理能力。我既积极尝试不同的方法，也利用外界的因素去引导，使得孩子们进入初中后就具有了较强的自我管理能力。

大儿子小的时候，我们忙于应对立足美国的生活，在不得已的情况下，无意间促进了孩子自我管理能力的养成。上小学前的一段时间，我在州政府上班，孩子爸爸有时要去学校做教学辅导，又不能把孩子一个人留在家里。孩子喜欢看书，他爸爸就想到在他去学校的这段时间让他去图书馆看书，等他从学校回来就去接他。在图书馆的这段时间里他必须学会自己照顾自己。开始时，我们还有些担心，觉得他还小，但是事实证明，孩子具有超乎我们想象的自我管理能力。在我们有了第二个孩子后，精力自然就放在小的身上，做哥哥的就更加需要自我管理了，这也促使他成熟得更快一些。

如何让孩子学会“做好分内的事呢”？我有困惑，也尝试了不少方法，觉得比较有效的有以下几点：

1. 管理好自由时间。

在美国，孩子十二岁之前是不可以单独在家的。美国小学下午放学很早，我们为小儿子选择了“课后活动班”。因为就在学校内，不需要接送，在那里可以待到我们下班去接他。这种班以自由活动为主，属于非结构化的自由时间。我鼓励他用好这些自由时间，可以用来完成家庭作业，也可以和同学一起做有趣的事情。当出现一些不愉快的事情后，我也注意倾听，适当引导，鼓励他自己思考如何避免今后出现同样的问题。

上了初中以后，孩子可以放学后直接回家了。从放学到我下班回家的这段时间也属于孩子们的自由时间。在独处的环境下，如何有效地管理这种自由时间更加具有挑战性，特别是小儿子所处的网络时代。有些父母担



心孩子不能自控，浪费时间，会给孩子安排较多的活动。这种排满日程的做法从利用时间上看似乎很合理，但却失去了培养孩子自我管理能力的机会。我的体会是要给孩子留有自由支配的时间，父母可以提出一些要求，让孩子自己思考，决定如何行动。让孩子学会管理自由时间，是培养孩子自制能力、思考能力和规划能力的重要保证。刚开始时，孩子可能会控制不好，会自然地把时间花在玩游戏、看小说、看漫画、上网等“有趣”活动上，但经过一段时间的引导，他们就会加以调整，平衡事情的轻重缓急和兴趣爱好，逐步提高管理时间的能力。

2. 安排日程表。

时间管理是自我管理的核心。从孩子上学开始，我就要求他们有规律地作息。当规定的时间到了，即使作业没有做完也要去睡觉。这种强制性的安排，开始会出现问题，如没有完成作业。但是只要坚持，这种状况就可以避免，因为在规定时间内完不成作业，不是因为作业量太大，而是孩子的时间管理出了问题，要么是花了太多时间在“玩”上，要么就是过于追求“完美”。

制定日程表是一个帮助孩子学习时间管理的好方法。开始时，我只要要求孩子记录老师布置的作业和上交的时间。掌握了基本时间框架后，我再要求他们加上课外活动的时间和地点，需不需要父母接送。如果需要，就要和我们确认，看看有没有冲突。如果有冲突，我们再一起想办法，或乘公交车，或者搭同学的便车。在确保必须完成的日程后，在自由时间里，填上自己想做的事。孩子通过日程表可以明白：（1）今天的事今天完成，不可以拖到明天；（2）自己的事自己努力完成，不要依赖别人；（3）小事也要认真做，不可以马马虎虎；（4）学会按轻重缓急安排完成任务的次序。



孩子不可能天生就会安排时间，父母的坚持十分重要。在孩子还小的时候帮他们养成良好的习惯，到了初中、高中阶段，即使作业量大大增加，他们基本上也能做到在规定的时间内完成，而不减少休息的时间。家长要谨记，孩子会通过摸索找到适合自己的有效的学习方法。

3. 管理学习。

家长要让孩子从小明白，学习是学生的责任，学会本领才能成为有用之人。父母和老师都只是为他们的学习提供帮助的人。我不“陪读”，不检查他们的作业，不替他们纠正错误，但我会和他们一起讨论问题，关心他们有兴趣的课题，寻找校内外与他们兴趣相关的机会。我也去学校做义工，接触其他学生和他们的父母，互相交流学习。

从四、五年级开始，我就放手让孩子们自己管理学习，但随时提供“咨询”。让他们自己管理学习，一是表达父母对孩子们的信任，二是激发他们的主观能动性。这种积极主动的态度，让他们学得更有兴趣，求知欲更强。

大儿子学业优秀，任课老师都对他赞不绝口。我想，这不仅仅是智商的原因，还因为他热爱学习，掌握了适合自己的高效学习方法和时间管理方法。他不仅自己完成学习任务，还主动辅导其他同学，从数学课开始，陆续扩展到其他科目。这个习惯一直延续到高中，受到不少同学和父母的尊重和好评。我曾经问过他辅导同学的最大收获是什么，他回答说：“帮助同学进步，让我很开心、很满足。在辅导他们的时候，我也可以发现自己的不足。”我很高兴他有这样的认知，也鼓励他做自己乐意做的事，并建议他多和老师交流，观察老师是如何讲课的，这样可以更好地辅导同学。他的自我管理能力强，虽然学习任务繁重，也参加了不少活动，依然能做到“忙而不乱”。



让孩子自我管理学习是激发孩子内动力的好方法。这种源于自己的责任心、拥有感的自觉性，比外界压力产生的动力更加持久，更具正能量。当然，让他们自我管理并不是放手不管，而是要时时关心，常常引导，做孩子的支持者。

4. 管理生活。

学会管理自己的生活也是成长中的必修课。因为学习任务繁重，华人父母往往不让孩子做家务，以便他们集中精力学习。我们家则希望通过让孩子适当地做一些家务，培养孩子的自理能力，增强他们的责任心。当孩子爸爸出差时，我就会要求孩子给我做帮手。每天我下班前，他们需要淘好米煮好饭（用电饭煲）。我回家后直接烧菜就可以了。事情虽然不复杂，但做起来还是需要多尝试几次才能做好。一开始做得不太好，我反复鼓励，他们也不断总结。此外，我还要求他们自己洗衣服，帮助整理庭院等。成为我的帮手并没有影响学习，反而让他们多少感受到生活的不易，更加体谅父母。

在美国上学，午餐要在学校食堂吃。每个学生有个账户，吃饭时从中扣费。可以选择定期向账户里打钱，父母也可以在账户余额较少时给学校开支票。我不会盯着孩子们的账户，而是要求他们自己管理。偶尔会出现他们忘了通知父母而导致账户里没钱，吃不到午餐的情况（好在同学会分享零食）。有了“饿肚子”的教训，他们自然就会管理账户了。

应对问题

有一天，我收到小儿子学校寄来的学生处罚单复印件。我很是吃惊，因为以前从未收到过这样的处罚单，不知道是怎么回事。我仔细看了说明



后很生气，但并没有马上训斥孩子，而是决定先和老师沟通一下，进一步了解情况后再找合适的机会和孩子谈一谈。

周末，我们一起去小儿子喜欢的餐馆吃饭。我们边吃边聊，很自然地把话题转到了学校的事。与往常一样，他是“报喜不报忧”，说一切都好。我告诉他前两天收到了学校寄来的处罚单，希望他能讲讲是怎么回事。他听了也有点吃惊，没有想到学校会通报父母。他解释说：“那天老师让我们在课堂上做作业。我和后座的同学很快做完了。那位同学主动和我交谈、讲笑话，引得全班同学大笑。这让老师很不高兴，没有调查就认定是我的错。我解释了事情的经过，但老师更加生气了，坚持认为我参与了就得受处罚。于是，我放学后去了学校辅导员办公室接受处罚，写了事情的经过并保证以后不再犯类似的错误。我以为事情就这样过去了，没有想到还会通报父母。”我说：“这说明此事在学校看来是很严重的。犯错受到处罚是应该的，你需要好好反省此事，吸取教训，不能找理由替自己开脱。即使不是你起的头，但是没有你的参与，就不会影响到其他同学。学生就要遵守课堂纪律。从老师的角度看，她不愿意看到少数学生影响大家，是为所有同学着想。”他点头同意，说：“以后我一定注意，做完作业后就看书，不去影响别人。”我们达成了共识。

这件“坏事”起到了一定的积极作用，让孩子明白：（1）要对自己的行为负责，而不是推卸责任；（2）学会从别人的立场看问题，不要只考虑自己的感受；（3）父母不喜欢收到这样的通报，但也相信他能正确处理此类问题。

一天下班回到家，看到大儿子在撕作业，我觉得很奇怪，问他怎么了。他不高兴地回答：“辛辛苦苦做了那么多作业都白做了，老师看都不看就退回来了。反正做不做作业都一样。没有做作业的也没有受到处罚，做作业



的也没有奖励。赏罚不明！”我想了想，说：“要不明天你问问老师是怎么回事。”他说：“明天老师不会来学校。她病了。”我应道：“是这样啊。那么老师会不会是因为生病了才没有批改作业呢？她好像已经病了一段时间了。教学任务很重，没有精力去批改作业了。”“可能是这样的吧。”他回应说。我接着说：“老师没有批改作业一定是有原因的，不是赏罚不明。重要的是，做作业是学习的重要环节，可以巩固学到的知识，发现不足。那些没有做作业的同学看起来似乎占了便宜，其实是失去了很好的学习机会。你说是不是啊？”他想了想，说：“嗯，应该是这样的。老师一定是有特殊原因才无法改作业的。我们做作业不是为了给老师看，而是为了加深自己对所学知识的理解。老师改与不改都应该做作业。”我最后说：“很高兴你同意我的看法。不作业，‘吃亏’的是学生。老师批改作业是为了了解学生的学习情况，让学生更好地学习。这次老师没有批改是特殊情况，我们要理解。”他点点头。我能看出来他的确是明白了这个道理，此后再没有因为做作业的事而烦恼过。

有一次，小儿子的一个同学给他发短信，让他把做好的作业发给她，因为她要参加课外活动，很晚才能回家，恐怕来不及做了。儿子收到短信后很犹豫，一方面觉得这是违反学校规定的，另一方面又担心不给的话会让朋友不高兴，很为难。我知道后，对他说：“这的确有点为难。妈妈以前也遇到过类似的情况。明明知道让同学抄作业是不对的，可还是顶不住同学的请求。可是这样做并没有帮助到同学，相反是害了她，她的学习会越来越差。这样做不是帮助朋友的办法。”他若有所思地说：“嗯，我需要想一个既不让她抄作业，又可以帮助她的办法。”过了一会儿，他说道：“有办法了。我先把作业题和提示发给她，等她回来后有问题就给我打电话。这



样既帮助了她，她也可以学到东西。”我鼓励他试一试。这件事给我的启示是，父母在孩子遇到问题时，不需要给出解决问题的方案，而是应该启发他们自己想办法解决。

小儿子除了自己学习外，也喜欢和同学分享自己的学习心得。他喜欢写出学习指南，在个人“脸谱”上发布，同学也常常参考。有一天，我发现他情绪不好，问他怎么了。他很委屈地说：“这次考试有同学因为参考了我的学习指南答错了一道题，因为我的指南中有个错误。他们很不高兴。”他觉得很委屈，同学以前经常参考他的指南得到了帮助，而一出错就怨他，他以后不想再写了。我对他说：“写学习指南是件好事。不仅可以帮助自己学习，也可以帮助同学，多好啊！大家参考，说明你做得不错。偶尔出点差错是难免的，以后尽量做好就可以了。同学在参考你的指南时，也应该自己思考，不能直接用。不要因为别人的过错惩罚自己。以后可以提醒别人‘仅供参考，欢迎指正，草率使用，后果自负’。”他听完笑了起来。我如释重负，他的心结算是解开了。经过此次“事件”后，我发现他在写指南时更加认真仔细了。

虽然每件事都不是什么大事，但是，父母的及时引导是十分重要的。从这些小事中，孩子可以学习如何从别人的角度看问题，如何在两难的情况下，做出最好的选择。只要父母适时引导和给予信任，孩子就会很努力地学习和改进。

高效活动

美国学校的特点之一就是放学后有丰富的课外活动。从小学高年级开始，学校就有课外活动俱乐部，常见的有数学俱乐部、国际象棋俱乐部等。



中小学时期，学校的俱乐部一般由老师支持，父母负责运行，学生自愿参加。学生通过参加俱乐部的活动，一方面可以拓展和加深知识，一方面也可以更好地发现兴趣。学区和社区也有各种校外活动的机会。高中的课外活动种类更多，如果没有适合自己兴趣的，还可以自己创办，当然需要经过老师的同意和学校的批准，因为要用到学校的资源。

面对众多的活动选择，父母需要帮助孩子找到适合的活动，关键是要以孩子的兴趣为主来考量。如果课外活动符合孩子的兴趣，孩子就会比较容易坚持，会为后期提升课外活动质量打下基础。我们的两个孩子初中参加的课外活动都延续到了高中阶段，热情不减。我的做法是：

1. 鼓励孩子尝试各种活动，制定一个尝试期限，比如三个月。孩子如果发现不喜欢了，就停止参与。这种做法主要适合业余爱好方面的课外活动，比如运动、艺术等。我的两个孩子在这些方面的兴趣不同，参与过不同的活动小组。

2. 鼓励孩子通过参与活动培养自己的兴趣，这主要针对“学术性”课外活动。我的两个孩子从小学就开始参加数学俱乐部活动，因为有兴趣，所以坚持了多年，在各种竞赛中均取得优异成绩。小儿子五年级时参加过一次关于未来问题的“研讨”，对这个主题似乎“情有独钟”。恰巧初中和高中阶段学校有“应对未来问题”俱乐部，他于是立刻参加了这个俱乐部，这不仅满足了他的兴趣，也拓展和加深了这方面的知识。

3. 社区服务（义工）通常到高中才会开始，但我在初中阶段就开始引导和鼓励孩子参与一些志愿服务，比如募捐、社区 / 学区活动，尽早培养孩子的爱心和奉献精神。通过参与这些活动，孩子有机会接触到政府和学区联合举办的“青少年联合会”——一个培养青少年为改变社区而努力的



团体。两个儿子都从初中开始积极参与，投入大量业余时间，接触社会，了解民情，学会合作，全面提高了组织能力、沟通能力和领导能力。

在选择活动的过程中，父母要注意：（1）不能过度。孩子热情高、兴趣广，什么活动似乎都想参加。如果参加的活动项目过多，自然就难以全身心参与，也会过度消耗，影响学业。我不主张同时参与三个以上的活动。（2）不能强迫。既然是课外活动，就必须以孩子认可为前提。如果父母认为一个活动十分重要，就应该通过耐心地说服，让孩子理解、体验并接受。如果说服不了，就要尊重孩子的意见。（3）拓展而不是延续。课外活动的主要目的是拓展孩子的知识面和综合素质，不是学业的延伸。如果把课外活动变成“补习”“强化”，就失去了课外活动的意义了。（4）坚持。到了初中后期，应该尽快让课外活动固定下来，从广度向深度发展。如果可以从初中延续到高中，孩子的经历就会更加丰富，能力更强。（5）鼓励孩子接受挑战，投入热情和时间。

安排孩子的课外活动时，父母要注意给孩子留下一些“自由支配”的时间。有些父母为了“丰富”孩子的生活，把日程安排得满满的，势必导致孩子的抵触，即使不得不参加，积极性也不可能高，效果肯定不会好。

体验担当

2000年前后，全球掀起网络热潮，高科技网络公司如雨后春笋般出现。孩子爸爸决定辞职开始创业。家庭收入骤然削减过半，我又一次感受到“安全危机”。为了寻找机会，孩子爸爸经常去中国，有时一去就是两三个月，与孩子们的接触自然就减少了。我在政府工作，工作相对稳定，但全职工作的同时，还要照顾两个孩子，感到了很大的压力。



经过艰难的思考，我决定把遇到的困难和孩子们讲一讲，共同寻找解决问题的方法，培养孩子们的家庭责任感。我对孩子们说：“爸爸不在家，妈妈有三份工作要做。第一份工作是妈妈的职业工作。这份工作是妈妈为社会创造价值并取得报酬的工作，也是让我们有房子住，有饭吃，有衣穿的工作。第二份工作是司机，接送你们去学校和参加各项活动。第三份工作是保姆，煮饭洗衣、打扫卫生、割草等。”孩子们听后默不做声。我接着说：“你们看，妈妈是不是很辛苦啊？你们可以帮助妈妈吗？”小儿子那时还小，听不明白。大儿子已经十几岁了，听后马上回答：“我可以自己解决交通问题，回家后可以帮忙照看弟弟，也可以割草、整理院子。”我听后很感动，问道：“这样会不会影响你的学习和活动啊？因为乘公交来回、割草和照看弟弟都要花时间。”儿子信心十足地说：“放心，我会想办法安排好的。我可以在公交车上做一些作业。割草也是锻炼身体，不会有问题的。”我鼓励他说：“这也是练习时间管理的好机会。”

大儿子很懂事，说到做到。除了继续做好分内的事（学习、活动等），也努力帮助我减轻负担。每天提前半小时起床，自己弄早餐吃，然后步行去车站乘公交车上学。放学后，要么自己乘公交车回来，要么搭其他同学的便车去参加活动。周末，他割草整理院子，还常常陪弟弟，真的成了我的好帮手。十六岁拿到驾照后，他可以自己开车出行，偶尔也会帮我去接弟弟放学，大大减轻了我的压力。

哥哥的所作所为成为弟弟的好榜样。家庭责任感使孩子变得更加成熟，懂得替别人着想。我也有了更多时间和孩子们相处、交流。哥哥上大学后，弟弟就开始做一些家务了，随着年龄的增长，慢慢成了“干重活”的主力。



有一次，小儿子生病发高烧，三天还不退烧，我十分着急，带他去医院，诊断为病毒性感冒转成气管炎。在照顾他时，由于劳累，我自己也染上了感冒，发高烧。幸好儿子的病已明显好转，他就自己准备早餐，然后乘校车去学校，晚餐自己烤披萨吃。他能这么独立我很开心，平时的“训练”此时派上了用场。他不仅照顾自己，还给我送水喝，嘱咐我“多喝水，多睡觉，可以恢复得快些”。他的行为也很让我感动！

有一年冬天，我们遇到了一场数十年不遇的暴风雪，整个城市停电数日，学校停课，商店停业。由于我在市政府工作，必须参加应急处理。我只好把小儿子带去办公室，带上睡袋和一些简单食物，他也带上学习和娱乐用品。他完全自我管理，不要我分担任何精力，得到同事们的赞扬。回家后，他还帮助我修理和加固后院的木围墙。

我的不少美国同事在教孩子做家务时，会明确每周的任务，让孩子有一定的选择余地。孩子们也可以协商，交换任务。有的父母也会把零花钱和家务劳动结合起来，培养孩子“没有免费的午餐”意识，也培养孩子们管理金钱的意识。有了自己的“小金库”，孩子们可以自由支配，购买自己想要的物品。我对这样的做法有所保留，因为我觉得帮忙做家务应该是孩子的责任，应该是义务，不应该和金钱挂钩。家庭是最小的社区单元，养成互相关心、互相帮助的习惯是教育孩子成长的重要任务之一，培养财商意识可以通过其他途径。

决策能力

孩子的成长过程中除了求知，还需要拥有其他重要能力。培养孩子们的决策能力是重要的环节之一。培养这种能力应该从小培养起，从小事培



养起，但也需要经受大事的考验。

1. 父母要指导孩子学会选择，而不是事事替他们做选择、做决定。在孩子做决定的过程中，可以提供参考意见。一旦孩子做出了选择，只要没有原则性问题，就要尊重他们的决定。道理简单，但落实起来就不是易事了。我开始时也不原意“放权”，往往“软硬兼施”说服孩子接受自己的意见。后来意识到，培养他们的决策力是很重要的事，就逐步让他们决定自己的事，只要不违反重要原则就行。

2. 学习决策需要不断地实践。我们刚来美国时，面对选择，往往优柔寡断，不知所措，就是因为我们从小生活的环境没有提供给我们决策的训练。在美国生活一段时间后，感受到美国孩子的独立性，觉得孩子的决策能力很重要，就开始注意培养他们的决策力。

3. 在给予孩子决策机会时，必须明确决策需要承担的责任和后果。经历过反复体验，他们的决策能力自然就会得到提高，面对重大决策也就有了自信心。如果从来就没有机会锻炼，孩子就不能获得很好的决策能力。从小事学习决策，既不用担心犯错，也可以从错误中吸取教训，得到收获。这样，孩子长大以后就不会怕做决定，而是有想法、有胆识。

我的两个孩子在初中升高中时都经历过重大决策时刻：选择去哪里读高中。放弃当地最有名气的私立高中，选择公立高中似乎是一件很“疯狂”的事，但他们做出了这样的选择，我们做父母的也愿意接受，不把自己的意愿强加于他们。坦率地说，这不仅是对他们决策力的挑战，也是对我们父母承受度的考验。

首先，考验出现在大儿子初中升高中的时刻。对孩子而言，有四种选择：



1. 升入普通的公立高中。当时学区的“资优班”只办到初中，初中毕业后，学生升入规定的片区高中。

2. 申请私立高中。西雅图有一所十分著名的私立学校，叫湖滨学校（Lakeside），从五年级开始，直到高中。申请该校不是易事，竞争很激烈，录取率很低，尤其是初中升高中时申请。

3. 申请寄宿学校。孩子收到一些东部著名私立学校的邀请信。这些学校的申请也很具挑战，录取率也很低。

4. 申请大学“少年班”。跳过高中，直接申请华盛顿大学（西雅图）的“少年班”。

到小儿子上高中时，又多了一个选项——学区的“资优班”拓展到了高中，所有初中“资优班”的学生可以自动升入高中的“资优班”，并提前一年学习国际预科证书课程（IB）计划。这个计划在学业上有很高的要求，学习任务十分繁重。

面对这些选择，我们和孩子们一起讨论。先对每种选择进行利弊分析，然后淘汰最不适合的选项。首先放弃的是“少年班”，因为我们都认为高中阶段的经历是可贵的，没有必要“加速”。其次是东部的寄宿学校，我们做父母的不想让他们那么早就离开家，他们也不想那么早就离开熟悉的环境和朋友。孩子们一直都在公立学校读书，很喜欢学校的氛围，但也不反对申请私立学校。

湖滨学校在西雅图乃至全美都很有名，因为微软公司的两位创始人比尔·盖茨和保罗·艾伦是该校的毕业生，他们给母校捐了很多钱。当地许多家境很好的孩子会在四年级时申请（五年级入学），因为那时招收的学生多，相对容易录取。但是每年几万美元的学杂费让许多家庭望而却步。我



们选择在初中升高中时申请，一方面是在公立学校学习得很好，另一方面也是考虑到费用问题。

在申请该校之前，我带孩子们去学校考察，让他们了解学校的位置和环境、入学的申请流程、要求和期限、师资和教学计划等。学校专门安排有关人员接待，耐心讲解，给我们留下深刻的印象。我们回来商讨后，决定申请。

学校的申请手续与申请大学类似，需要提交申请表、私立高中入学标准考试（SSAT）成绩、平时成绩、老师推荐信、申请短文，还有面试。秋季开始申请，第二年三月中旬发录取通知。

由于各方面的条件都很优秀，两个孩子相隔十年申请，都被该校录取了。我们感到很欣慰，为他们感到自豪和骄傲。这也意味着我们必须面对艰难的选择，从录取通知到决定入学交纳押金，必须在三周内做出决定，因为除了正式录取的学生，还有少数学生为“候补录取”——如果正式录取的学生决定不入学，名额就给他们。

大儿子当时面临两个选择：湖滨学校高中部和贝尔威高中。小儿子当时面临三个选择：湖滨学校高中部、英特莱克高中“资优班”和贝尔威高中。

大儿子面临的选择对我们都是很有挑战的。我们对从“资优班”转入普通班心里没数，担心会不会浪费时间，因为许多课程在初中已经上过。湖滨学校从各方面看都比普通的公立高中要强，但高昂的学杂费也让人烦恼，不得不反复掂量。我当时是主张他去湖滨学校的，但他父亲似乎并不完全赞同，他觉得孩子各方面都很好，继续在公立学校应该不会有问题。我们一起分析，统一意见——让孩子自己做最后的决定。孩子对这两所学校认真地进行了调研，他和老师通过电话和 E-mail 交流并再次造访，还



试听了一课，结果两所学校还是很难分出“胜负”。在接下来的两个多星期内，他反复考量两所学校的若干因素，课程设置、选课的自由度、费用、朋友圈、学校氛围、交通等，最终决定放弃湖滨学校。说实话，我当时还真是不大愿意接受，但既然孩子是经过认真、慎重的调研分析后做出的决定，我觉得还是应该支持他。儿子高中期间的表现十分出色，毕业时考入哈佛大学，没有辜负自己当初的选择。

小儿子面临类似选择时，我们的压力就稍稍好些了，毕竟他哥哥已经经历过一次了，另外，他的第二个选项（继续读“资优班”）也属“正常”升学。另外一个选项就是去普通的贝尔威高中，他哥哥就是从这所学校毕业的。我很希望他去这所学校读高中，因为我们对学校和老师都比较熟悉。他认真分析了三所学校的“利弊”，首先决定放弃贝尔威高中。我先后带他深度考察余下的两所学校，在学校听课，和老师交流，参加一些学校的活动。在分析了收集的信息和亲身体验后，他决定放弃湖滨学校。促使他选择去“资优班”的主要原因是：课程的挑战性、朋友圈、交通和费用。在这几个方面，“资优班”都有明显的优势。也许他还考虑了“兄弟竞争”的因素：既然哥哥上公立高中去了顶级名校，他也可以做到。尽管我的想法和他的决定不一致，但还是决定像对待他哥哥那样尊重他的决定。事实证明，他的决定符合自己的情况，虽然学习很有挑战性，压力很大，但他还是很努力，毕业时顺利考入耶鲁大学。

两个孩子相隔十年都放弃著名高中，选择公立学校，的确有点“不可思议”。湖滨学校的确很好，班级小，师生比例高，资源丰富，重视学生素质培养，不管是“名人”还是普通家庭都希望去那里接受“精英”教育。小儿子申请那年，比尔·盖茨先生的女儿也申请去了那里。我们曾和儿子



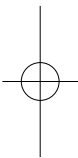
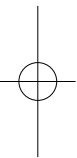
开玩笑说，你去湖滨学校就可以和比尔的女儿做同学了。但我们把决定权交给了孩子，因为读书毕竟是他们自己的事，学校是否适合自己他们最清楚。他们是认真分析、反复思考后做出的选择。孩子和我们解释过这么决定的原因：（1）课程：湖滨学校的课程选择余地小，许多课他们在初中都已经上过，高中再上就缺乏挑战性了。（2）交通：湖滨学校离家很远，路上来回要花两个多小时。妈妈上班，爸爸常去中国，接送是很大的问题。（3）费用：每年学杂费几万美元，给家庭的经济负担大。（4）朋友：他们在初中阶段有许多好朋友，去湖滨学校就不能和多年的朋友相处了。（5）氛围：湖滨学校的条件优越，学生享受特别的待遇和关注，而公立学校更加接近社会，挑战、困难也更多一些。（6）学校：我们这里的公立学校也都很好。我觉得孩子们自己做出的决定对他们也有鞭策作用，使他们更加努力，对自己的决定负责。

人生会经历许多选择，不同的选择往往对一生产生影响。孩子尽早学会独立思考、具有决策力，可以促进他们的成长。能否做到这一点的关键在于父母是否能够做到引导孩子思考，提供参考意见，最终尊重孩子的选择，即使他们的决定与父母的想法不一致。不给孩子决策的权利或者强迫孩子接受父母的决定都不可能培养孩子的决策能力，长期看是不利于孩子的身心发展的。常有父母跟我抱怨，说他们的孩子缺乏自信心，不主动，依赖父母督促，其实根源可能是在父母身上。如果他们喜欢“包办”一切，不让孩子学会参与决策，不引导他们独立思考，培养和锻炼他们的决策力，孩子怎么能具备这样的能力呢？我希望孩子具有独立思考的能力和勇于承担责任的态度，所以既有严格要求的一面，也有积极放手的一面。

让孩子对自己上学的高中有决定权也是不断引导和放手的结果，并不



是突发奇想。我基本上不限制孩子们的爱好选择，也允许他们在尝试过后放弃，但要讲明白为什么，不能因为遇到困难就放弃。只要他们经过了认真思考，我就不会反对。同样的方法也适用于参加学习兴趣小组、参加各类比赛、体育活动等。其实，只要父母留意，生活中有许多机会可以培养孩子们的决策能力。





塑造品格

父母要告诫孩子：善良比聪明更重要，要学会合理处理矛盾；在被人误解时需要保持冷静，并不一定要马上辩解；共赢比竞争更重要，要学会合作。



决

定孩子一生的不是成绩，而是健全的人格。比起才华，品格更令人赞赏。父母对培养具有优良品格和正确人生观的孩子负有最直接的责任。让孩子接触社会、了解社会、服务社会，对培养孩子善良、宽容、自信等品性有很大的帮助，也可以提高他们的沟通能力和领导才能。

我认真观察过儿子的同学。他们都是资优的学生，学业上的表现都很出色，但到高中毕业时，他们的综合素质和能力却有了很大的差别，主要表现在内动力、思维方式、自信心、自我管理能力和领导力等方面。我的体会是综合素质的培养对孩子们的成长十分重要，父母以身作则和积极引导会起到重要的作用。

近年来，哈佛等名校开始重定录取学生的评判标准，更多强调学生的道德品格，更多看重学生为改变社区和学校集体所做的有意义的服务，更多注重学生在某个领域的持续努力，而不是个人的成功和学术表现。换句话说，录取学生的标准变得更加重视学生的品格——成就优秀的核心。

热心付出

我很早就积极鼓励孩子们走上社会，参与社会服务，做力所能及的事，



在各类活动中增长才干、完善自我。从六年级开始，两个孩子先后参与了由当地政府和学区主办的青少年联合会，直到高中毕业。这个联合会的宗旨是通过社区服务、学生参政等活动，培养一批热衷社区服务、具有领导才能的青少年，从而引导更多的青少年为改善社区做贡献，为社区进步和发展出力。

大儿子上初中的时候偶然在学校接触到这个联合会，很快就开始积极参与其组织的活动。那时孩子年龄偏小，只能在高年级同学的带领下参与活动。随着年龄的增长和活动经验的丰富，他在联合会里发挥的作用越来越大。到了高中，他的领导能力得到进一步加强，成了联合会的主要领导成员，先后担任过副主席和主席，获得过“社区服务奖”和“优秀青年领导能力奖”。

哥哥的亲身体验对弟弟是很有启发的，小儿子从六年级开始参加这个联合会的活动。经过多年的参与和锻炼，小儿子的领导力也得到很大的提高，成了联合会的主要领导成员，曾担任过副主席，获得“社区服务总统奖”、“青年领导能力奖”和“最有价值贡献奖”等。可以说，我们的两个孩子是伴随这个组织成长起来的。这个组织在促进青少年成长方面成绩显著，多次获得全美优秀青少年项目奖。

两个孩子参加该联合会先后达十四年之久，组织并参与过许多活动，体验到自己的奉献对其他孩子和社区的积极影响，丰富了自己的人生体验，增强了社会责任感。有些活动对他们的影响特别深刻，在书写申请大学短文时，他们都写到了一些事情对他们产生的触动。在大学求学期间，两个孩子还经常回联合会做活动：做讲座，做会议报告，与青少年对话等。



同情关怀

贝尔威市与西雅图市隔湖（华盛顿湖）相望，两个市中心相隔约十五分钟车程，属大西雅图地区。贝尔威市是一个多元文化城市，百分之四十的市民属少数族裔，讲四十一种语言。城市西边是“富人区”，离世界首富盖茨家只有几分钟的车程，但在城市的东边居住着贫困人群，主要是来自世界各地的新移民。

“孩子的冬衣”是青少年联合会组织的年度大型慈善活动，目的是为全社区贫困孩子募集冬衣。我的两个孩子都深度参与这个项目多年，从一开始跟随高年级同学做一些简单的事，到后来组织、带动一批人策划和领导整个项目。多年的参与，不仅让他们在领导力方面得到很大的锻炼和提高，也让他们对社会现实有了认识，培养了对弱势群体的同情心和社会责任感。

每年秋季，青少年联合会号召会员走向社会，募集冬衣。我的两个孩子首先从自己做起，每次都会找出自己多余的冬衣，捐赠出去。他们和其他参与者一起制作冬衣收集箱，撰写宣传广告，号召全社区行动起来，向缺衣的青少年伸出援手。冬衣收集到手后，他们先要清洁、整理和分类，然后制作、分发领取通知。每次分发要花三天时间，都是在学生放学后进行，直到晚上九点左右。每年，这个活动会收集到两千多件冬衣，为数百户贫困家庭的孩子解决了冬衣问题。

发放冬衣时，前来领取冬衣的家庭眼含希望，耐心地排队等待。这些家庭大多是新移民，基本不会说英语，带着梦想，背井离乡。虽然目前遇到艰难，他们却顽强地适应新生活。大儿子在一次发放冬衣时，遇到一位中年妇女，她对他伸出五个手指。“Five？”（五件？）我儿子问她，这位妇女点点头。儿子看了看她身边的五个孩子，默默记下他们大概的衣服尺



寸，赶去库房找出五件冬衣递给那位妇女，让她的孩子们试穿。结果挺合身，一家人都露出开心的笑容。那位妇女用眼神对我儿子表达了感激之情，儿子心领神会。

虽然没有语言交流，儿子还是深受触动。幼儿时期刚来美国的一些模糊记忆仿佛又浮现在他脑海里，让他更加能感受这些家庭的处境，理解和同情他们的遭遇，为能向他们提供一些微不足道的帮助而自豪。同时，他也会觉得自己现在的处境很优越，必须好好珍惜。

和哥哥一样，弟弟也多次参加“孩子的冬衣”募捐和发放活动。和哥哥不同的是，弟弟没有亲身体验过困难的日子，家境虽不富有，但有自己的住房，生活算是丰衣足食。一次在帮助一家拉丁裔家庭挑选冬衣时，他用在学校学到的西班牙语和他们交流。那位母亲带的孩子和他年龄相仿，大冬天只穿了一件T恤衫。刚开始时，那个孩子还很拘谨，小儿子用西班牙语和他交流让他慢慢放松下来。他选中的那件冬衣正好是我儿子捐赠的。看到那个孩子穿在身上很开心的样子，儿子感到十分满足。

事后，他对我说，自己的付出能帮到他人，让他不再挨冻，他感到了助人的意义。面对这种情况，他会产生疑问：为什么自己有衣可捐，而另一位同龄人却无衣蔽寒？活生生的事例让他受到教育，促使他思考，变得更加成熟。

孩子们的亲身体验让他们明白了助人不必“轰轰烈烈”，完全可以从小事做起。虽然参与这些服务社区的活动要占用一些时间，却锻炼了他们的组织能力，加强了责任感，提高了理解现实的能力，学会了尊重他人。

慈善募捐

慈善募捐在美国深入人心。我的两个孩子从初中开始就积极参与社会



上的各种慈善募捐活动，为不同的非营利机构筹集经费，比如癌症研究基金会、红十字会赈灾等。他们在这些活动中，充分发挥自己的才干，努力合作，为慈善事业做力所能及的奉献。

高中四年，大儿子一直参与癌症基金会的募捐活动。每次活动周期有九个月之久，从9月份开始动员注册，到第二年的6月以“二十四小时接力”活动结束。募捐团队以十人为一组，每组推举一个组长，负责注册和交付募捐款。大儿子与几位要好的同学组成一个小组，策划募捐活动安排，确定目标。同学们都很有爱心和热情，先向家人、亲朋好友、邻居介绍活动并募捐，然后结伴去一些社区挨家挨户宣传和募款。

除了“化缘”，他们还想到其他方法增加善款，比如帮人洗车。他们先与加油站联系洗车地点，然后制作广告牌，从家里获取洗车用品。洗车之日，大家轮流值班洗车，男同学动手洗车，女同学招揽客户。我也会专门过去加油，让他们洗车，算是对他们的爱心的一种支持。虽然他们的洗车技术不那么专业，但态度认真，顾客因为知道他们是在做善事，也不会很在意。一天洗下来，可以挣到几百美元，大家虽然很累，却都很开心。

我们家的小区中间有一块公共用地，绿化整理工作平时是请专业人士做的，费用大家分摊，通常是每家出四十美元。有一年，在规划清理工作时，正赶上孩子们的募捐活动。大儿子听说后，问是不是可以让他们来做，收费当作捐款。我鼓励他试一试。他马上和同伴们商量，写了一封信，介绍了他们的募捐活动，希望得到邻居们的支持。他们的请求得到了小区所有家庭的赞赏和支持。于是，他们周末一起过来，用家里的工具干了几个小时，完成了清理任务。一些家庭还多付了一些费用，支持他们的善行。



募捐成了他们习以为常的事，即使遇到一些困难也不会泄气。父母的支持和鼓励对他们长期参与慈善活动十分重要，尤其是在学习很紧张的时候，要不要坚持，不仅考验孩子，更是对父母的考验。我们很欣慰对他们的支持产生了良好的结果。

中国汶川发生地震时，小儿子在上初中。他和几位同学一起在学校发起了为期一个月的募捐活动。父母协助孩子与学校联系，允许他们在学校午餐时义卖零食，为赈灾募捐。得到学校同意后，孩子和父母聚在一起，做宣传板，收集有关信息。孩子每天上午向全校报道抗震救灾的情况和感人事迹，父母中午送去零食，让他们义卖。学校的食堂也很支持，每天免费提供一些新烤的饼干给他们义卖。同学们也很有同情心，踊跃购买，包括那些平时不买零食的同学。所有募捐的收入全部捐给了红十字会汶川赈灾项目。这次募捐活动让孩子们感受到了同情他人，帮助他人的意义，不管是义卖还是义买，都为赈灾出了力，是一次很有教育意义的活动。

美国的慈善事业很发达。一部分是因为宗教原因，更主要的是全民参与，从小就培养慈善之心。政府也鼓励做慈善，给予税收优惠——捐款免征个人所得税。每年秋季，许多单位都举办各种募捐活动，不少企业还会随员工的捐赠进行“配增”——员工捐赠多少，企业也捐赠多少。

孩子和父母的慈善之举是相互促进的，一起助人更有意义，也是家庭教育重要的一环。

服务社会

完成一定时间的社区服务（义工）是美国高中毕业必须满足的条件之一，一般是四十小时。学校会给学生提供社区服务的信息和联系方式，鼓励



学生积极参与，用自己的行动为社区献爱心。大多数学生都会积极参与社区服务，往往做的比要求的时间多得多。

大儿子读高中时，有一次，我去参加学区举办的家长会。会上，老师介绍了学区的情况，既有积极的一面，比如学习成绩、毕业率和教学质量等，也有很消极的信息，比如吸毒、酗酒、团伙作案等。这些问题需要家庭、学校和社区共同努力去改变。做义工不仅可以为建设更好的社区做贡献，也是引导孩子全面发展的好途径，可以让孩子更好地了解社会，面对不良诱惑做出正确选择，树立正确的人生观和价值观，也可以帮助孩子提高发现问题、寻求解决方案的能力。

两个儿子在高中期间做义工的时间远远超出要求。他们参与的社会服务活动种类多，涉及面广，包括市青少年联合会的各种社区服务活动、联合会网站设计和维护、在学校当助教、为老年人开讲计算机课程等。

青少年委员会由理事会（六个成人和六名学生）和联合会（全部是当地的初高中学生）组成。联合会每月开两次全体会议，规划一个社区服务项目，包括“孩子的冬衣”“节日晚餐”“食品募集”“书籍募捐”“青少年法庭”“青少年之声报”“安全驾驶”“全市青少年大会”等。联合会成员还需要从青少年那里收集意见和建议，反映给理事会。

我们的两个孩子都善于把自己的爱好和特长应用到社区服务上。大儿子在社区服务时，他注意到许多新移民和老年人缺乏基本的计算机知识和操作能力。随着计算机的广泛应用，许多信息和工作都电子化了，这些社区里的弱势群体如果不掌握基本的计算机操作能力，他们的生活就会面临更大的挑战。为了改善这种局面，他带领几位志同道合的同学，起草了“普



及计算机知识”课程项目书，包括项目目的、服务对象、课程设置、培训周期、场地要求、设备来源、老师和招生方案，提交给青少年联合会，得到大家的一致赞同后，正式立项运行。他们很快就忙开了，有的担任老师，准备课程；有的负责设计广告和招生；也有的准备场地。我建议他们让学校教计算机课程的老师审核他们的教材，提出改进意见。他们接纳了，并很快编写出简单易懂的计算机入门讲义。经过短暂的准备，他们正式开始上课。第一批的十几位“学生”大多是爷爷奶奶辈的，还有两位新移民。几位讲课的高中生一开始难免有些紧张，但学员们的理解和关爱让他们很快适应了“老师”的角色，课程进展很顺利，受到大家的好评。孩子们为能用自己的一技之长为老人和新移民提供服务而感到十分自豪，也因为成功举办了这个学习班而增强了自信。小儿子对写作比较感兴趣，所以经常为青少年联合会的报刊和网站写稿和编辑。为了写稿，他需要“采访”学生、老师和家长，从而写出更加适合青少年读者的文章。

青少年联合会每两年要举办一次全市青少年领导大会。高中四年级时，小儿子主导筹备会议相关事宜，起草会议筹备计划，包括会议议题和议题主讲人、经费和场地要求、宣传广告、协办单位等内容。参加会议的两三百个学生来自全市的各个中学。议题涉及政治、经济、交通、学校、安全、食品、学生心理健康、负面问题、课外活动、环境保护等广泛的内容。参与这些活动，让他们对社会有了更全面的了解，也培养了自己的领导能力。

花许多时间做义工对孩子们的时间管理提出了更高的要求。他们从活动中体验和学习到的社会经验，也让他们更加成熟。有些父母担心参与这些活动会占用孩子太多时间，影响他们的学习。其实，时间是可以挤出来



的，关键是看重什么。服务社区是一种选择，首先是要孩子有兴趣参与，而不能强迫。当孩子从服务中感受到成就和意义后，他们参与的积极性就会大大提高。

关爱集体

小儿子从初中开始就积极参与学校的“应对未来问题”俱乐部活动，到了高中就成了团队的核心骨干和负责人。他不仅自己因为浓厚的兴趣而努力并在竞赛中取得优异成绩，还积极帮助其他成员提高，得到同伴们的认可。

一天，小儿子回家告诉我：“华盛顿州的‘应对未来问题’的主办单位遇到了经费问题，今年可能是我们最后一次举办西北三州‘应对未来问题’竞赛了。”他对此事很担心，如果真是这样就太令人失望了。这个俱乐部是学校人数最多的团体之一，许多同学都对这项活动感兴趣，如果取消了这项活动，会让许多同学失去一个很有意义、很锻炼人的机会。

我回应他说：“是啊，这么好的活动因为经费问题而取消实在很遗憾。你们有没有想过什么办法帮助组织者把这个项目继续下去呢？”儿子回答说：“我们俱乐部准备开会讨论这件事。大家一起想办法。”我鼓励他说：“这样做很好。我希望也相信你们能想出很多办法去解决这个问题。如果有需要什么我帮助的，请告诉我。妈妈一定尽力。”

过了几天，儿子兴奋地告诉我：“经过俱乐部同学和指导老师们共同商讨，我们想出了好几个可以帮助主办机构的办法，比如，自主筹集资金——可以在学区举办义卖活动；动员捐款——制作和分发传单，动员家长和公司为活动捐款；向学校和学区反映情况，寻求支持；节省开支——邀请对‘应对未来问题’有兴趣的在校大学生担任义务评委，家长担任义工裁



判，从而减少雇佣专家评委和专职裁判的费用，也可以利用技术手段举办远程赛事活动，竞赛在学校举行，试卷邮寄到主办机构进行评审。这样做的缺点是没有了活动最精彩的部分，那就是合作表演。”

儿子的讲述让我“刮目相看”。我觉得以前让他参加许多集体活动培养了他对集体的浓厚情感，愿意为解决集体的困难而付出。儿子接着说：“今年竞赛活动期间，主办机构会召开老师和家长会议，介绍当前的困难，并讨论解决方案。如果您能参加就可以了解更加具体的情况。”为了支持俱乐部的活动，我特意请假当活动的义工。作为家长代表之一，我参加了如何持续运作华盛顿州“应对未来问题”竞赛活动的讨论会。参加会议的成员包括主办机构的负责人，各个学校的指导老师代表，学生代表和家长代表。主办机构负责人介绍了项目的运作情况和造成经费困难的原因。经过与会人员的热烈讨论，会议达成了两点共识：（1）为期三天的西北三州竞赛活动对青少年的影响是巨大的，引导青少年重视未来问题，培训和挑战青少年的思维能力，也培养了他们的合作精神。因此，该活动应该坚持下去。（2）学区、学校、家长和学生积极合作，寻求解决经费问题的各种办法。

经过各方的努力，这个项目的经费问题得到了妥善解决。通过此事，儿子更加明白了集体的困难需要大家一起想办法克服的道理。只要目标明确，大家齐心，没有什么问题是解决不了的。

助人为乐

我的两个孩子在自己努力学习的同时也很乐于帮助同学学习。有一年，我和孩子们一起去朋友家参加一个数十人的辞旧迎新聚会，有不少大儿子



的同学也参加了。聚会中，有几个儿子的高中同学主动和我打招呼：“我们非常高兴与您的儿子做朋友，十分感谢他多年以来对我们学习上提供的帮助。”我回答说：“很高兴听到你们的赞扬。”他们接着说：“你知道吗？他是我们的老师哦，给我们上过数学课。我们很喜欢听他的课。”我好奇地问：“是吗？没有听他说过。能告诉我是怎么回事吗？”

一位女同学说：“去年，我选修了 AP Calculus BC（微积分）课。因为任课老师快要临产，然后还要休产假，大家都担心谁来替她上余下的课，能不能上好。这门课对我很重要，希望在全国 AP 考试时取得好成绩。在老师休产假的前一天，我们坐在教室里。上课铃响了，我们的同学和好朋友，也就是您的儿子走进教室。数学老师介绍说：‘不用我给你们介绍这位代课老师了吧？我休假时就由他来代课。我相信他一定能上好。’我们都知道您儿子的学习成绩特别优秀，但他能不能上好课呢？他自我介绍后就开始授课，大家安静地听他讲课。他深入浅出、有条不紊地讲解重要概念，分析例题，还和我们互动。一堂课下来，同学们都觉得不错，对由他代课有了信心。”

一位男同学接着说：“是啊。刚开始时，我父母亲还是有点担心，害怕他漏讲什么重要知识，影响我考 AP。后来，我参加了该门课的 AP 考试，拿了 5 分（最高 5 分）。我父母亲很开心。”还有几位同学也说道：“我们这门课的 AP 也拿了 5 分。这要感谢他的课。”

我听了这些，既开心，也有点吃惊。我知道大儿子学习成绩很好，AP 考试都拿了 5 分，平时也经常给同学们辅导功课，也是学校数学俱乐部的主席兼“教练”，但正式给学生上课，并且还是这样一门重要的课程，还是超出了我的想象。很高兴儿子敢于接受挑战，在关键时刻能帮助老师和



同学。

回家后，我跟大儿子聊起此事。他笑笑说：“那年，数学老师要休产假，学校没有找到合适的代课老师。老师向学校推荐让我上，说我数学功底扎实，这门课的 AP 考试考了 5 分，平时常常辅导同学，也指导数学俱乐部的竞赛准备。其他老师也认同，校长和我谈话，问我是否愿意、有没有信心。我欣然同意，积极备课。从结果看，大家都很满意我的讲课。”

小儿子在高中期间也当过“小老师”——在周末中文学校义务担任数学课助教和代课老师，辅导学生参加各种数学竞赛。他的主要任务是批改作业和答疑，协助老师维持课堂秩序。虽然这些事并不起眼，但对培养孩子的责任心和认真负责的态度有明显效果。有一次，我去学校接他，早到了一会儿，通过教室的窗户看到他在代课。下课后，我走进教室，一位家长问我：“他是你儿子吗？”我点点头。她竖起大拇指，说：“他课讲得很好啊！”我听到这样的赞扬自然很欣慰。孩子尽力为别人做事，让人家满意，父母为孩子感到自豪。

弟兄俩都非常乐意辅导同学。他们对我说，在辅导别人学习的过程中，自己也在学习。许多东西听懂了，理解了，如果能讲解出来，则学得就更加深刻了。讲解时还需要思路清晰、逻辑性强。他们在辅导同学时，宁愿多花时间讲解，也不简单给出答案。通过这样的互动，同学间建立了良好的关系。

宽容大度

宽容与大度既是做人的美德，也是让自己摆脱不愉快之事的“钥匙”。每一个生活在多元化社会的人，因为所受教育、文化背景、生活经历、政



见、信仰、种族等许多原因，如何和睦相处充满了挑战。从小教育孩子宽容和大度的生活态度，当某些观点与自己的看法相左时，学会以公正、客观和尊重的态度对待，可以让他们更好地立足社会。

作为第一代移民，我们往往比较能够理解和容忍自己遇到的一些不合理现象，心理承受能力比较强。作为少数族裔移民的第二代，他们所受教育与主流社会的子弟无异，对美国文化也深刻了解，自然会认为自己就是美国人，当遇到一些不公正的对待，往往反应比较强烈，处理不好，就可能走极端。

当孩子们进入初中后，我就与他们分享自己的移民经历以及在单位或社会上遇到的一些事情，也乐意听他们在学校或在社会服务中遇到的“不顺心”的事情，引导他们在维护自己利益时，保持尊重别人，有理有节地表达自己的看法，不讲伤害他人的话。父母要告诫孩子：善良比聪明更重要，要学会合理处理矛盾；在被人误解时需要保持冷静，并不一定要马上辩解；共赢比竞争更重要，要学会合作。宽容和大度可以避免烦恼，让自己活得更加开心一些。

有一次，我去一家大型超市买东西。周末人很多，很难找到停车位。看到一位顾客往车厢里装货，我就赶紧开过去，停在不远处等他的车位。冷不防，前面的一辆车子突然倒车，我来不及反应就碰上了。因为只是小小的碰擦，我们交换了各自的保险公司信息后就离开了。事后，我打电话告知保险公司。结果，对方的保险公司拒绝赔付，说是双方都有责任。我当时很生气，明明是他倒车撞到我的车的。可是，保险公司却说无法证明不是我撞到他的车。我心里十分不爽，生着闷气。晚饭时，我把此事说给孩子们听。大儿子安慰我说：“这种事的确很难辩解。我理解你的心情。”我



听了他的安慰心情好多了，但也有点吃惊，就问他：“你也遇到过类似的事情？”他回答说：“是啊。在学校或是在做义工时都遇到过。”我问他是如何处理的，他说：“小事情就不必纠缠了。生气也没有用。比如有一次做的网页修改被别人莫名其妙地删除了，我就重做一次再发布。”他的大度让我很欣慰。的确，如果纠缠于一些小事，让自己心情不爽，得不偿失。

小儿子上高中时也遇到过一件让他有点“郁闷”的事。因为许多同学选修计算机大学预修课，他和不少同学都没有选上，就换了一门化学大学预修课。晚饭时，看到他有点闷闷不乐，我问他发生了什么事。他说几个同学对他选这门课有看法。我问：“为什么呀，他们不是也可以选这门课吗？”他说他们没有想到可以选这门课，担心会落后。我接着问他是如何处理的。他说还没有想清楚，所以有点不开心。我开导他说：“选什么课是每个学生自己的事。可以理解他们的想法，但不要因为别人的想法影响自己的情绪。”他似乎接受了我的建议，此事也就算是过去了。

大儿子学会开车不久遇到过一次小小的车祸。在开车去参加社区服务的路上，前面的车子突然刹车，他一时没有控制好刹车距离，轻轻碰到了前车。停车后，双方下车检查，发现没有大碍，就交换了保险公司信息——这是处理小车祸的常见方式。儿子第一次遇到这种事，自然是十分紧张。好在对方是一位中年妇女，看到儿子还是学生，就安慰他说没有关系，晚上她打电话与家长交流。

他回家后告诉我事情的经过，我安慰他说：“不要紧张，出车祸只要人没有受伤就不是大事。以前妈妈也出过这样的小车祸。”他听后就放松了许多。晚上，对方打来电话，我们交流了解决问题的方案。她要求与孩子通话。他们交流了一会儿就结束了。过后，大儿子高兴地对我说：“对方说不



用理赔了，让我今后开车小心一些，保持与前面车辆的距离，学会‘防卫型’开车。”我对他说，对方表现出了宽容和大度，应该谢谢人家。他给对方寄去感谢卡，谢谢她的大度，表示今后会小心开车。这样的事件对孩子的启发作用是很明显的。别人这样对他，他也就更加领会宽容和大度的意义了。

学会感恩

学会感恩是育儿的重要一课。今天的一切来的是如此“容易”，孩子们似乎慢慢失去了感谢他人（父母、老师、同学）的意识。美国一方面是以自我为中心的社会，一方面又强调感恩，这与宗教有一定的关系，但逐渐变成了社会共识。

感恩节是美国最重要的节日之一，是家人团聚的节日。感恩节起源于早期移民与印第安人的友好交往。当来自欧洲的“清教徒”漂洋过海到达新大陆后遇到了严峻的困难，善良的印第安人给他们送去粮食、生活用品和生产工具，帮助他们建立新的家园。为了感谢印第安人，在秋季收获的季节，新移民就邀请他们欢聚一堂，感谢他们的帮助，感谢上帝对他们的恩赐。这个“感恩”的传统演变成了当今的感恩节。

感恩节能帮助小孩逐步培养感恩意识。从幼儿园开始，孩子们就要给老师写感谢卡片，特别要写明具体的事例。在家也要认真感谢父母及兄弟姐妹。

每年5月的第一个星期是学校的“感谢老师周”。每一位学生都以不同的方式表达对老师的感谢，或者送上一盒小小的巧克力，或者一束鲜花，或者一张写着“谢谢您”的卡片。我们要求孩子一直参与任何感谢老师的



活动。家长也会组织一些感谢老师的活动，我如果不能亲自参加，就会让孩子为活动带去食品。

孩子们不忘老师的教育之恩，进入高中后，也会找机会去看望小学和初中的老师，汇报自己的近况。儿子们上了大学和工作以后，也会趁回家之机去看望以前的老师，邀请老师共进午餐。

我们家有个传统，来自我父亲的教诲。他要求我们兄弟姐妹工作以后的第一个月的工资寄给祖父母，主要是表达“饮水思源、感谢养育之恩”。大儿子将其第一份工资收入寄给了远在中国的老人。我们希望这个传统能够延续下去。这么做的目的是通过具体的行动感恩，不在于金钱的数目。

我常常鼓励孩子关注身边遇到的好人好事，及时感谢那些帮助自己的人，不管事情大小。比如参加课外活动时，许多父母做义工——当教练，做司机。当孩子们通过日常小事意识到有那么多人帮助过自己，他们就会体会到人们的善意，不知不觉中养成尊重、关心和感谢他人的习惯。

我感到欣慰的是，孩子们已经养成在我的生日和母亲节时送上真诚祝福的习惯。记得有一次母亲节，孩子们动手做了晚餐，让我记忆犹新。

人的品性往往是由小事塑造的。通过长久的引导，父母才能培养出快乐、上进、善良的孩子。懂得感恩的人，也会得到更多人的帮助。

顽强精神

美国的公立高中一般都有各类运动队。由于人数众多，热门运动队都需要经过严格的选拔才能参加。大儿子所在的高中较强的球类运动队，尤其是美式橄榄球队，曾经多次获得过州冠军。唯一不需要选拔的是越野长跑队。大儿子虽然喜欢打篮球，但无法达到学校篮球队的水平，因此，



他决定参加越野长跑队。

我知道这不是他的强项，对他而言可以算是一个不小的挑战。我们一起去参加长跑队教练举办的学生和家长会议，了解长跑队的训练要求、比赛安排、运动安全等事项。教练是一位有经验的长跑运动员，曾多次参加马拉松比赛，取得过优异成绩。他对学生和家长说，长跑是一项锻炼心智、毅力和体力的运动，希望参加长跑队的学生能通过长跑提升自己的品格。

大儿子加入长跑队以后就开始训练了，每周三次，每次跑两个多小时，有时周六还要参加比赛。这是很艰苦的运动，但他很投入，积极努力，风雨无阻。他很喜欢和我们分享训练和比赛中的趣事，我们也特意做些有营养的晚餐给他及时补充能量。如果周末比赛是在当地，我们也会去观看，为他鼓劲。刚开始时，他跑得不快，但一定会坚持跑到终点。

我曾经试探他：“你在长跑队成绩不突出，训练这么辛苦，为什么还要继续参与呢？”他回答道：“我的确没有有些同学跑得快，但我和他们一样努力。我不是和他们比赛，而是和自己竞赛，我不断提高自己的成绩就是进步。对我而言，长跑比读书难，但可以挑战自己的毅力啊！你知道吗，我是长跑队里成绩提高最快的队员之一哦。”

我十分满意他看待此事的态度和表现出的正能量。他努力进取、坚忍不拔的精神不仅让他的成绩有了明显的提高，也感染了其他队员。教练很欣赏他的这种态度，虽然不是队里的“明星”，却充分体现了长跑队员的精神，有感召力和凝聚力。高三时，他拿到了队里颁发的“Varsity Letter”（代表队证书），他的努力得到了认可。后来，他还以长跑的心理体验，写了一篇精彩的大学申请短文。

小儿子小学期间特别喜欢打棒球，参加了当地的“小联盟”球队。棒



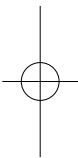
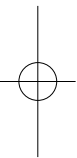
球是一项团体运动，既需要个人的技能，也需要团队的合作。为了集体的荣誉，大多数队员都很认真地对待球队的训练和比赛。小儿子虽然个头不高，但训练时特别卖劲，也注意发挥自己的特长，所以也成了球队的核心队员之一。

棒球队在赛季中的训练和比赛很多——每周两三次训练，一次比赛。小儿子基本上每次都积极参加。一次，训练活动结束后，父亲们在讨论一些事宜。突然，小儿子哭叫起来，其他队员都围绕在他身边。孩子爸爸和其他大人急忙跑过去，看到他脸上在流血。原来，训练结束后，小队员们在一起玩耍，一个队友不小心将手里的棒球杆甩了出去，打在了小儿子的脸上，离右眼只有两厘米左右！好在球队的教练是一位外科医生，马上给他做了应急处理。

孩子爸爸急忙开车带他去医院，我也匆匆从家里赶去医院。到了医院的急诊室，护士给他做了简单的清理，让我们等医生给他缝伤口。在整个过程中，小儿子都表现得很坚强，我们也不断安慰和鼓励他。

一开始，我们担心这个意外事故会对孩子的心理造成负面影响。我试探地问他要不要继续参加球队的训练。他坚定地说要参加，不能让这点小伤吓倒。过了几天，他又正常参加球队的活动了。他对那位“犯错”的伙伴也表现得很大度宽容，一点也没有影响到一起训练和参加比赛。

孩子们在成长过程中会遇到一些挑战，往往也是一些小事。如何利用这些“挑战”培养孩子的品性，需要父母认真对待，要鼓励孩子的顽强精神，而不是过度保护。孩子们的可塑性和应对挑战的能力往往超出我们的想象。





鼓励挑战

参加竞赛的目的不是为了获奖，更重要的是养成挑战自我的习惯，促进学习和成长。在参与的过程中也可以学到许多课堂里学不到的技能，比如组织能力和领导才能、应对“失败”的态度等。



勇

于挑战、乐于挑战是优秀的重要特质，勇于挑战自我的人才能对社会做出较大的贡献。父母应该注意从小就培养孩子挑战自我的品格。

挑战自我的方式多种多样。在学校选修有一定难度的课程是挑战自我；参加高强度技能训练是挑战自我；参加学术竞赛也是挑战自我……挑战意味着突破自己的“舒适区”，尝试新事物，可以磨炼自己的意志，培养吃苦耐劳的精神、克服障碍的毅力和寻求合作的态度等。

参加竞赛或其他有挑战性的活动的目的是锻炼自己，提高自己。父母要以平常心对待竞赛的输赢，不要用取得的成绩去评价其作用，而应该考查参加这些活动让孩子有了哪些收获。在孩子“失利”时，父母更要平静对待，教会孩子坦然面对，鼓励孩子继续努力。

接受挑战往往要面对焦虑、挣扎和失望。正是通过克服这些困难，奋力一搏实现目标，孩子们才能得到锻炼和提高。经过这种锻炼，孩子在学习上遇到困难时更能应对自如，更善于动脑筋寻找解决问题的办法。

我的两个孩子学习一直都很努力，成绩也都令人十分满意。我觉得他们除了课程学习以外，还有潜力可挖，孩子们似乎也很乐意挑战自己。所以，当有机会参与一些学术方面的竞赛，我都积极鼓励和支持他们，在需



要时为他们提供后勤支援。

参与哪些课外竞赛主要是根据孩子的个人兴趣而定。大儿子对数学和计算机的兴趣比较浓厚，所以他参与的主要竞赛就是数学和编程方面的。小儿子对数学和写作也有兴趣，但对“未来问题”的关注更加突出，所以他参与的竞赛就是以“应对未来问题”竞赛为主，兼顾数学竞赛和写作竞赛。

参加竞赛的目的不是为了获奖，更重要的是养成挑战自我的习惯，促进学习和成长。在参与的过程中也可以学到许多课堂里学不到的技能，比如组织能力和领导才能、应对“失败”的态度等。有些竞赛是短期的，更有意义的是长期参与的那些竞赛。

体验竞赛

大儿子参与的第一个竞赛是华盛顿州数学锦标赛。大儿子五年级时，有一天从学校拿回来一张华盛顿州数学竞赛报名表。表上说：由一位家长发起，经学校同意，准备组建一个数学竞赛队，参加华盛顿州数学锦标赛；所有愿意参加的学生都可以报名，需要家长同意并签名。儿子希望能参加，因为他对数学很感兴趣。于是，我们一起填好表格，签名，第二天交给老师。一周后，数学竞赛队正式成立，有十六个学生，分成四个小组。那位家长发起人成了竞赛队的教练，开始课后的竞赛训练，并及时与父母们沟通参赛信息和注意事项。经过几周的备战，队员们都期盼在赛场上决一高下。

竞赛在一个叫布莱恩的小城镇举行，由当地的一家大型炼油企业赞助，离我们居住的城市有两个多小时的车程。比赛上午9点开始，12点结束，



下午是娱乐活动和颁奖仪式。教练要求所有参赛者八点半之前到达赛场，他做“赛前动员”，然后参加开幕式。有些父母为了让孩子更好地休息，精力充沛地参赛，前一天就前往赛事地点住宿。我和儿子商讨后，决定还是当天去。虽然要早起，但他可以在车里补一会儿觉，这样可以节省住宿费。

由于是第一次参加竞赛，我们做足了准备。第二天6点不到就起床，我给儿子做了蛋炒饭，他美美地吃饱喝足后，我们立马出发。我在车里放了枕头和被子，他很快就进入了梦乡。经过两个小时左右的驾驶，我们顺利到达赛场，与教练和其他队员及父母会合。开幕式上，赛事组织者介绍了锦标赛的历史和规则。原来这个锦标赛已经举办多年了，冬季举办高中比赛，春季举办初中比赛，小学五年级可以参加，算是一种挑战。参赛的学生来自全州和邻近州的学校，通常有几百个参赛队伍。竞赛分个人赛和团体赛，个人赛四十五分钟，团体赛两小时，个人赛的成绩与团体赛成绩合并计算出团队总成绩。整个赛事既关系到个人名次，也关系到团队成绩，所以参赛队员都是全力以赴，为自己也为团队努力加油。

赛事结束后，大家以各种方式就餐。饭后到闭幕式有一段时间，学生们聚在一起交流参赛体会，回顾题目和答题的情况，也一起玩游戏、打球，很是开心。父母们也交流指导孩子们学习的体会。在此期间，阅卷的老师（都是义务服务）紧张地工作着，他们必须在很短时间里完成批卷和统计成绩任务，很是辛苦。

下午2点，闭幕式开始。最精彩的部分自然是颁奖环节。每个年级给前十名发个人奖，给前五名发团队奖。发奖的次序从末尾开始，到第一名结束。获奖者上台领奖，接受大家的祝贺。每当报到某所学校的个人或团队获奖时，都会引起来自那所学校的学生的欢呼，让大家体会到集体的



荣誉感。

由于是第一次组队参赛，大儿子所在学校的参赛队伍对获奖没有很高的期望，更是以一种平常心去参与和体验。没有想到的是，他们学校的参赛结果是“大获全胜”：个人有三人获奖，团队个个上榜。队员、教练和父母们都喜出望外，十分满意，增添了信心。大儿子获得个人第三名，他对自己的表现很满意。这次参赛也让他意识到要想取得更好的竞赛成绩，还需要更加努力学习。从此，他对数学的兴趣更加浓厚，学习内容也不再局限于课本，遇到难题不退缩，反复思考，请教老师和教练，不断挑战自己。此后的七八年间，他又多次参加这个数学锦标赛，个人和团队成绩都有提高，常常获得赛事的冠军。

有了大儿子参加竞赛的经验，我们在小儿子四年级时就鼓励他参加学校的数学俱乐部。他从四年级开始参加竞赛代表队（通常五年级的学生才参加竞赛，因为他的数学能力比较超前，所以被允许提前参加比赛）。第一次参加就获得个人第六名，对他的学习积极性是一个推动。后来他也多次参加这个锦标赛，几乎每次都能进入个人前十，所在团队几乎一直包揽冠军。

超越竞赛

美国初中和高中阶段的数学竞赛种类繁多。全美数学会和全美高中荣誉学会在全国各地设有分会，在其他国家也有一些分会，各州、各地区也有不少数学机构。这些机构每年都组织各种数学竞赛，目的是推动数学教育，鼓励学生挑战自我，培养团队精神，提高解决问题的能力。

参加这些竞赛活动一般都是由学校的数学俱乐部组织。高中俱乐部一



般由学生自我管理，一位老师作为顾问。我的两个孩子从小学开始都是学校数学俱乐部的成员，参加过许多数学竞赛，有区域性的，也有全州性的，乃至全国的。

Math Count 是一个全美针对初中生（六、七、八年级）举办的系列数学竞赛。组织机构在全美五十个州设有分会，每年举办系列数学竞赛。每个学校选派十名学生参加地区竞赛，优胜者再参加州赛，州赛优胜者参加全国竞赛。因为是三个年级合在一起竞赛，所以学校通常会选派八年级的学生参赛。大儿子七年级时第一次参加这个竞赛。比赛分两个阶段，笔试和“打擂台”。“打擂台”由笔试成绩前十名的参赛者参加，先由第十名对擂第九名，胜者留在台上守擂，迎接下一个名次的挑战者，直到成绩第一者出场“决胜负”。这种赛制增加了趣味性，也稍稍考验一下优胜者的反应能力和应对压力的能力。大儿子第一次参赛取得了第十名，成绩虽然满意，但也发现了自己的不足。第二年参赛时，他积极备战，勇夺地区赛冠军，进入全州比赛。他在全州竞赛时成绩优秀但未能进入全国竞赛，虽然有点失落，但更加清楚了自己的不足之处，可以坦然接受，毕竟参赛的目的就是挑战自己，发现不足，促进学习，提高能力。进入高中后，他依然保持了对数学的浓厚兴趣，继续参加各种级别的竞赛。

大儿子在自己积极参加数学竞赛的同时，还投入到组织竞赛事务中。高中期间，数学俱乐部由学生主导，老师和教练担任顾问的角色。大儿子在担任俱乐部主席期间，积极招募成员，辅导同学提高数学水平和参赛技巧。我常常开车带他们去参加竞赛，注意到参赛的学生以亚裔和男同学为主。我和他交流看法，他说已经注意到这个现象，正在想办法吸引更多其他族裔和女同学参加俱乐部。



学校开学前，他就组织俱乐部骨干讨论开学后招募会员的计划，重点是关注新生，让他们更多了解俱乐部。新生开学注册日，他们布置了宣传栏和“摊位”，大家轮流值班，向新生推介俱乐部。俱乐部扩大以后，他和教练（义工）一起，每周活动时讲解竞赛题目，提高会员的数学水平。俱乐部的宗旨变成了以丰富会员数学兴趣为主，参加竞赛为辅，从而接纳了更多同学参加。对有意愿参加数学竞赛的同学，则提供额外的辅导。在老师、教练和领导骨干指导下，大家共同努力，学校代表队在本地参加数学竞赛时都取得了很好的成绩。为了筹集俱乐部的活动经费，他们还在学校组织大型活动时，义卖小食品。作为核心成员和教练，大儿子觉得很有成就感，辛勤的付出有了满意的结果。

他的“工作”还超出了学校的范围，曾和其他学校的数学俱乐部共同组织数学竞赛，为初中数学竞赛出题。出题比参赛更具挑战性，既要考虑考核的全面性，也要考虑到挑战性，还要确保答题的正确性，避免多种答案的出现。一次在朋友家聚会，一位担任教练的家长刚刚带队参加过一场数学竞赛，想不到整个比赛是由我大儿子和另外一位学生主持，整个赛事组织得井井有条，让大家很满意。他觉得很了不起。听到别人对儿子“义务服务”的赞扬，我为他感到自豪。他对数学和服务社区充满热情，我很赞赏也很支持。

持久专注

仅凭兴趣参加竞赛或许可以在短期内取得一定的成绩，但要想取得满意的结果，获得更大的收获，就需要不断努力，持久专注。

刚进初中（六年级）不久，小儿子从学校带回一封老师的信。信中介



绍了一个“应对未来问题国际”(Future Problem Solving International)的机构,“应对未来问题俱乐部”就发源于此。这个俱乐部每周课后活动两次,欢迎有兴趣的学生报名参加。

小儿子和我浏览了该机构的网站,仔细研究了机构的性质和运作方式,发现他们的核心工作是通过“六步法”分析研究目前尚未解决的全球性问题,培养青少年的创造性和批判性思维,提高青少年解决问题、领导未来、共创美好的能力。小儿子五年级时参加过一次学校组织的“未来问题基金会”参观和研讨活动,对这个主题很有兴趣,决定参加这个俱乐部。

俱乐部的活动主要是响应“应对未来问题国际”每年发布的研究问题,以四人为一组开展学习研讨活动。他们学习和应用“六步法”模式:(1)定义未来问题场景的挑战性;(2)发现相关的本质问题;(3)思考/设计解决本质问题的方案;(4)制定衡量各种方案的评价标准;(5)评价各种方案,选出最佳方案;(6)根据最佳方案制订行动计划。各小组完成六步任务后,老师给各组评分、提出改进建议。1月份各小组参加学校的选拔赛,优胜者代表学校参加西北地区三州的竞赛,分个人赛和团队赛。个人第一名和团队前两名代表本州参加国际比赛。

应对未来问题的研究主题涉及许多领域的问题,包括经济、人口、交通、环境、贸易、科技政策、人权、健康等。小儿子对这些未来问题的探索非常有兴趣,一直参加俱乐部的活动,认真研究每个主题。小组成员经常分工负责收集资料,然后分享、交流、讨论。在一次交流中,儿子提及俱乐部的讨论时间不够。我建议他考虑成立一个学习小组,邀请有兴趣的同学参加,每周在一起讨论一次。他采纳了我的建议,很快和几位同学成立了学习小组,图书馆是他们经常光顾的地方。



进入高中后，小儿子对俱乐部的活动依然有浓厚的兴趣，很快成为俱乐部的骨干和主要负责人。与初中阶段不同的是，俱乐部的活动，从联系场地到寻找“赞助”老师、培训成员、分组竞赛、落实去外地参加比赛的注册、费用管理和交通等事务，都要由学生自己负责。因为兴趣浓厚并且有初中三年的经验，小儿子对俱乐部的活动很投入。

有一年，参加俱乐部的学生很多，分成四人一组后还多余一人。那位学生面临两个选择：以个人参加活动，或退出俱乐部。可是他对两个选择都不满意。小儿子作为组织者有点犯难，不希望那位同学因此而退出俱乐部。我问他：“那位同学为什么不愿意参加个人竞赛？”小儿子回答：“首先，个人参赛更具挑战性，因为六个步骤全部要自己完成，对思考判断、提出方案和阐明观点的要求更高，工作量太大。其次，这位同学是新成员，以前没有参加过这方面的活动。”我建议说：“是不是可以问问老成员有没有谁愿意参加个人竞赛？”他想了想，觉得可以试一试。很遗憾，问了一圈，没有人愿意。经过一番思考，他决定自己参加个人竞赛，把团队位子让给那位新成员。后来遇到团队缺成员的情况（有人转学离开学校），他又主动加入团队。对于他这种以集体利益为首要考虑的做法，我很赞同和鼓励。

“应对未来问题俱乐部”是他们学校最大的学生俱乐部之一。每年都会有好几个团队通过选拔赛去参加西北地区比赛。参加这个比赛需要三天时间，在比赛地点住宿。按照学区的规定，必须有一定比例的成人随行。由于参赛的学生多，常常有三十余人，所以需要好几位成人随行。儿子问我是否可以请假帮忙。看到孩子的情，我欣然同意。每次参赛，我都请假随行做义工，还兼做司机。

组织参加竞赛与仅仅参赛不同，有许多额外的工作要做。周三中午，

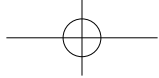


参赛的学生和随行的父母到学校集合。小儿子和其他负责人将分组乘车人员安排妥当，大家按时出发。到达目的地后，小儿子和带队老师一起签到、安排住宿、交代竞赛日程和注意事项、分发材料。晚上举行开幕仪式。结束后还要再交流一番第二天的竞赛事宜。

竞赛分笔试和表演。上午是笔试，团体和个人分别比赛。拿到竞赛题目后，应用六步法，根据前段时间收集的材料和学到的知识，在三个小时内完成分析、评价、选择、总结，并提出执行方案计划。下午，参赛者根据自己提出的方案计划，以表演的形式展现出来，剧情要紧扣方案，每个小组成员都要参与。每个分赛场有三名裁判，由父母和老师担任。我也担任过裁判，学生们的创造力、执行力、团队合作和动手能力给我留下了深刻印象。每个分赛场选出前两名参加复赛。复赛获胜者在第二天的颁奖仪式上表演。小儿子所在学校的参赛成绩优异，团体多次获得冠、亚军，小儿子连续三年获得个人第一名。

应对困境

因为在全州竞赛取得优胜，小儿子所在的“应对未来问题俱乐部”多次获得参加“应对未来问题”国际会议和竞赛的资格，包括团队和个人。有一年的参赛经历令人特别难忘。他们俱乐部获得华盛顿州团体前两名和个人第一名，获得前往在印第安纳大学举办的国际会议竞赛资格。参加会议和竞赛的有来自全美各州的优胜者，还有来自其他十一个国家的选手。由于前去参赛的学生比较多，除了一名带队的老师外，还需要一名家长陪同。作为学校俱乐部负责人，小儿子希望我能做义工服务，因为整个行程需要花去几天时间。为了支持他的工作，我欣然同意请假，随同他们前往。



决定了参赛的整体计划后，小儿子和几位骨干一起分头组织、安排参加竞赛的相关事宜。有的负责团队的预习活动，有的负责填写相关表格，有的和家长沟通，获得他们的旅行许可书。小儿子负责和老师、学校和学区联系，安排经费、订机票等日常问题。出发前三天，他们召集参赛的学生和家长开会，小儿子和另外一位同学详细介绍了参赛的有关问题：旅行注意事项、集合的时间和地点、小组分配、紧急情况时的联系方式、行程和竞赛安排等，并回答了学生和家长提出的问题。

为了减少缺课的时间，也能赶上竞赛的开幕式，他们买了凌晨 6 点的机票。所有人员 4 点在机场集合。因为航班位子原因，大家不能搭乘同一架航班前往，需要分头行动。一组人员由老师带队搭乘美联航班机，另一组由我带队搭乘达美班机，在印第那波尼斯机场会合，然后一起乘大巴前往竞赛地点。按照计划，我们会在晚饭前到达，完成注册和参加开幕式。

我们这一组在芝加哥机场转机后顺利到达印第那波尼斯机场。刚下飞机就收到小儿子发来的短信，他们的航班因为机械故障延误了，估计要晚到两小时左右，让我们把大巴的出发时间推迟三个小时。一小时后，老师打来电话，告知延误时间可能会有五六个小时，他让我们先走，赶去报到、注册、安排住宿，并替他们联系晚一点的大巴，因为他们无法确定到达的时间。小儿子也发来短信，告知他和老师正在和航空公司交涉，有新情况会及时通报。

我和大巴公司、会务组联系，告知遇到的困难。安排妥当后，将信息告知老师和儿子。我们立刻赶往目的地，到达时已经是晚上 7 点多了。我们赶紧注册，找到住所，放下行李，简单吃了点东西就赶往开幕式会场。



长途奔波了一整天，大家都很疲惫，我让学生们早点休息，明天还要起大早（比家乡的时间早两小时）参赛。

我刚安排好学生休息就收到小儿子发来的信息：他们的航班取消了！老师和他正在想办法，有两个选择：（1）和航空公司交涉，让他们安排转机。安排不了大家一起走，就分组行动，在印第那波尼斯机场会合。（2）租车前往，需要开车十小时左右才能到达。我时刻关注他们那边的进展，那些孩子的父母们在家也很着急。欣慰的是，很快得到了好消息。经过他们的努力，航空公司给他们改签了航班，预计在晚上十一点半左右到达印第那波尼斯机场，凌晨两点左右到达目的地。

我告知他们这边一切都安排妥当，就等他们安全抵达。他们终于在十一点半左右到达机场，12点左右乘中巴车赶往学校。我悬着的心终于放下了，并电话通知了那些学生的父母。我也稍事休息。突然，一阵铃声将我惊醒，是儿子打来的电话，他们乘坐的中巴车出事故了。我吓了一跳，赶紧问有没有人受伤，他说没有。原来，车子在夜幕下行驶，冷不防一只野鹿突然横穿高速公路，司机来不及刹车，将野鹿撞死了，车子也撞坏了。幸运的是没有人员受伤。老师赶紧和出租车公司联系，重新派车过来。大家下车在路边等待，等到车来再出发，到达时已经凌晨4点多了。我让孩子们赶紧休息，再过三小时就要起来去参加竞赛了。

尽管经历了一系列的“磨难”，旅途很辛苦，他们依然从参赛中收获了许多新的知识和体验。国际赛事的深度和广度，以及和那么多优胜者一起交流学习的机会让他们收获匪浅。小儿子也取得了个人前十名的好成绩。

这次参赛遇到的“危机”让孩子们得到了课堂里体验不到的经历。我对小儿子在处理突发事件的表现也很满意。作为团队负责人，他能积极配



合老师，应对出现的难题，不放弃，这比参赛获得好名次更加值得赞赏。

科学探索

大儿子善于自学。通过夏令营的锻炼，他的独立研究能力也有了一定的提高。

在一次交流中，我问他有没有兴趣参加科学竞赛，一来可以借机把自己做的东西整理出来，二来可以加深研究的力度，学习一些新的技能。儿子考虑了一段时间后，决定参加全美的西门子科学竞赛（Siemens Westinghouse Competition）。这个竞赛与英特尔科学竞赛齐名，在美国的中学生里很有影响力。参赛者都是高中生，可以个人参赛，也可以团队参赛，竞赛科目包括科学、数学、工程、科技等。

大儿子第一次参赛，没有经验。他将自己在夏令营所做的研究加以整理，写出研究报告去参加竞赛。他参赛的目的就是想通过这个过程学习系统化思考和书写科学报告。最终结果超过他的期望，获得几万个参赛者中评选出的三百个最佳项目之一，赢得“半决赛”奖（Semi-Finalist）。这对他是一个很大的鼓励，增强了信心，也发现了自己的不足。这次经历对他以后的学习产生了深刻影响，为他获得哈佛优秀毕业论文荣誉奠定了基础。

小儿子高二（十年级）时选修了 IB/AP 生物学，对系统生物学中提到的一种藻类的物理和生化特征产生了好奇，决定动手进行实验，以求证其反应变化的过程。他将自己的想法告诉了授课老师，老师鼓励他做一些调研，提出实验方案后再进一步讨论。为此，我和他一起去公共图书馆查资料，可是那里没有这样特别专业的书刊。我与儿子商量去华盛顿大学的图



书馆，那里的资料应该比较齐全。美国的大学图书馆是对公众开放的，可以在那里阅览，但借书则需要得到批准。在查阅了一些相关资料后，他对实验有了基本思路，也发现自己还缺乏必要的实验技能。与老师商量后，他去附近的一家社区大学开设的生物实验技能培训班学习。老师也提醒他实验所需要的一个关键设备学校的实验室里没有，他要想办法解决。

经过了解，这样的设备只有大学或生物研究机构的实验室才有。这真有点难办，但他不想放弃。我建议他把自己的实验设想和计划写出来，向一些大学教授和研究所的研究人员求助，说不定人家愿意让他使用他们的设备呢。他接受了我的建议，觉得试一试总比不试强。于是，他写好了实验计划，发给好几个可能有这种设备的单位。好多天过去了，一直没有消息，他有点焦虑了。我告诉他这也不难理解，鼓励他继续努力。

最后，他得到了西雅图系统生物研究所的一位研究员的帮助，为他提供做实验所需材料，并允许他使用他们实验室的精密测试设备，还对他的实验计划提出了修改建议。这位研究员也提出了一个要求：他必须在家完成四十天的实验并做好记录。培养好的样本可以先放在冰箱里，然后拿到他们实验室进行测试。

小儿子听到这个好消息后十分兴奋，完全同意研究员的建议和要求，并感谢她的慷慨支持。那天我下班回家，他激动地告诉我实验可以进行了。他请我协助把实验材料取回来，并和我商量如何布置实验环境。首先需要做一个暗室，然后解决光源和冷藏样本的存储。我们一起想到了将楼梯下的储藏室当作暗室，并动手清理东西，很快完成了暗室的“改建”。然后我们一起去取回实验材料，购买需要的其他物品。我将冰箱清理出一格，给他存放培养好的样本。我有点担心样本会不会“污染”冰箱，他安慰我说



他已经研究过了，没有问题。

一切准备就绪，他就开始了四十天的家庭科学实验。他每天定时查看样本的生长情况，做好记录。我对他的认真态度表示赞赏，鼓励他认真做好小事，既然决定做了，就要坚持。四十天的实验结束了。他带上辛勤培育的成果，忐忑不安地来到西雅图系统生物研究所的实验室。在那位热心研究员的指导下，他学会了测试仪器的操作，开始测试自己的样本。他当时的心情既兴奋又紧张，不知道结果会是怎样。他十分希望结果可以证明自己的设想。当他看到测试数据的图表时，一下子有点蒙了，结果跟他的设想不吻合！他不明白是怎么回事。他把结果给那位研究员看，她提供了一些阅读材料给他，鼓励他好好思考，弄明白问题所在。

儿子沮丧地回家，一直有点不开心，心想四十天的辛勤劳累就这样“失败”了。我本想安慰他，可是觉得还是让他自己思考比较好。过了两天，我提出把暗室拆了，改回储藏室。我们动手拆时，他仿佛在思考。我顺便提醒他，是不是有什么地方设置得不当，影响到了结果。他摇摇头说不会，并告诉我他正在查看实验记录和阅读那位研究员提供的资料。

显然，他不甘心实验就这样失败，一定要找出原因。我十分支持他的做法，肯定他不轻易放弃的态度，并告诉他如果能找出结果与设想不一致的原因，那就算成功了。其实，许多科学实验都是在经历了多次失败后才成功的，如果能找出失败的原因，就是向前进了一步。经过仔细分析数据，并与研究员沟通，他终于发现了问题所在：是实验用的灯泡！我们从商店里买的家用灯泡发射的光缺少“阳光波段”，使得样本没有得到适当的光照，导致结果与设想不一致。

这次不成功的实验让儿子受益匪浅，也许比一次成功的实验更有收获。



一个小小的失误导致了实验的失败，所以科学实验必须全面认真地开展，稍有不慎，损失就可能很大。当出现异常结果时，他没有放弃，而是不断查找原因，也算是面对挫折不气馁，经历了考验。这个经历给他留下深刻印象，在申请大学时，他以此事书写了一篇精彩的短文。

尝试写作

两个儿子的写作一直都不错，这跟他们酷爱阅读密切相关。写作是孩子成长和事业发展必须掌握的核心技能。虽然孩子们的数理天赋和兴趣都很高，但他们也很重视写作，认真完成各项写作任务：读书报告、研究报告、计划书、申请书和各类短文。小儿子对创作很有兴趣，经常自娱自乐，写点小文章、小故事、小评论和小报告之类的东西，也常投稿给当地的青少年报刊。

初中、高中阶段，小儿子开始尝试写一些“严肃”的作品。有一年，他收到一封邮件，邀请他参加全美中学生“新声”写作比赛。他出于好奇，递交了一篇题为“Funding Our Future”（投资我们的未来）的短文。想不到的是，此文获得了比赛的“优秀论文奖”。旗开得胜，信心倍增。第二年，他又投稿参加比赛，以“Monkeys or Christianity”（猴子还是基督教）的短文获得了优胜奖。在颁奖仪式上，他有机会和一些成名作者及其他获奖者交流，受到极大的鼓舞，写作兴趣更浓了，同时也认识到了自己的差距。此后，他又参加了“Scholastic Art and Writing”（学术艺术和写作）竞赛。这是全美历史最悠久的中学生艺术和写作竞赛，每年参赛作品多达二十多万件。小儿子的参赛短文获得华盛顿州优胜奖。获奖无疑对他有很大的激励作用。



有一天，我和儿子交谈。他说对创作很有兴趣，决定参加全美小说写作月活动，也就是说，他要把写作从短文拓展到小说了。我第一次听说这个活动，就让他做了介绍。原来，这个活动每年有三十多万人参加，其中八九万是青少年。对儿子而言，这不仅是一项新的探索和挑战，也需要热情、专注、自律和时间投入。我提醒他现在课程很紧张，是否能挤出足够的时间完成这项挑战。他回答说会减少上网的时间，利用“碎片”时间思考，周末突击写。他的回答让我放心了，可以肯定，这不是他一时心血来潮，而是经过认真思考了。于是，我鼓励他说：“既然决定参加，就要认真做好，一定不要半途而废。”他告诉我说有几位同学一起参加，互相支持、挑战。我对他说这样很好，不过参加这个活动是他自己的决定，也是一个承诺，不要太受外界的影响。

我很欣慰的是，两个孩子都乐于挑战自己，参加各种竞赛也能以平常心对待，不以获奖为目的，更多的是衡量自己水平，发现自己的不足。虽然我们会提供一些建议，但参加什么竞赛完全由他们自己决定，我们只支持，并做好后勤工作就可以了。如果把获奖作为参加竞赛的目的，无疑会增加孩子的压力和负担。如果强迫孩子参加他们不愿意参加的竞赛，也会引起他们的反感，失去学习的兴趣，参赛就可能失利。如果担心失利会影响孩子的信心，也会导致孩子经受不了任何挫折。相反，如果让孩子们以兴趣为主线，选择自己要参加的学术竞赛，既可以促进他们的学习，也可以培养他们勇于挑战自我的态度，学会接受失败，让自己更加成熟。

拓展求知

为了丰富孩子们的课外生活和拓展各类兴趣，学校、社区、营利及非



营利机构纷纷推出各种类型的课外活动。最常见的是各类课程补习班、应试强化班、技能（素质）学习班、运动班、夏 / 冬令营、社区义工和实习等。面对如此多的选择，我们做父母的多少会感到有些迷茫，一方面我们知道要好好利用课外时间丰富孩子的生活体验，另一方面我们又不知道如何选择才适合自己的孩子。无奈之下，许多父母只好效仿他人，盲目跟风，或者接受培训机构的引导。这种选择方式往往导致把拓展局限在补习课程，缺乏个性化培养，错失全面培养孩子能力的机会。

和大多数父母一样，我很关注孩子们的课外活动，也苦于没有可供参考的模式可以套用。我在学习他人的基础上，摸索、总结并实践于两个儿子。我的策略和做法主要体现在两个方面：

首先，明确选择课外活动的目的，这对具体选择什么活动具有指导意义。我对孩子参加课外活动的期望是：更全面地培养孩子的能力，尤其是独立能力、合作能力、领导力和责任感；拓展孩子的视野，启发求知欲望和创新精神。有了这样的前提，在帮助孩子选择课外活动时，我们提倡不选择那些可以在课堂上学到的活动，比如各种课程补习班，不通过课外活动去“超前学习”；我们不盲目跟从别人的选择，而是根据孩子的年龄、特点和兴趣去选；我们主张少而精，选择有意义、有竞争力的活动。

其次，确定选择的策略。为了选择适合孩子的课外活动，父母必须深入了解孩子，熟悉孩子的兴趣，发现孩子的长处。我重点考虑几个因素：时间、挑战性、兴趣、机会和自由。在时间上，一是课外活动要适度，不要给孩子增加过度的压力；二是要有长期的投入，避免半途而废。另外，还要注重活动的深度，要有一定的挑战性，不求量多；随着孩子年龄的增加，要注重发展孩子感兴趣的活动的；帮助孩子寻找有竞争性和可比性的机会；当孩



子有自我选择的愿望时，要及时放手，通过选择活动提高孩子的决策能力。

在学前和小学阶段，课外活动的选择基本上是由父母做主。在这个阶段，我根据孩子年幼好动、好奇的特点，选择趣味性强的课外活动，包括学习基本技能、骑车、游泳、打球、参观博物馆和科技馆，接触大自然等。这个时期孩子对父母的依赖性强，我就努力通过活动提高陪伴质量，培养亲子感情。

进入初中和高中阶段，孩子们的自我意识逐步增强，独立愿望和能力也不断提高。在选择课外活动的过程中，我便注意转换自己的角色，从主导转到参谋，帮助孩子从多种选择中筛选更加适合自己兴趣和有挑战性的活动，由广到精，也引导孩子更好地平衡学习和课外活动，避免超负荷，过重地增加负担。

从初中开始，孩子们所在学校就允许学生在必修课之外自由选修一些课程。如果学生学习进度快，提前学完初中课程，就可以选修高中课程。由于美国的初中和高中通常是分开的，学区就会安排校车接送去高中上课的初中生。

我的两个孩子在初三时开始选修一些高中课程，到高四时就开始选修一些大学课程。选修大学课程的途径比较多元，小儿子的学校由于选修大学课程的学生较多，学校就请大学的老师来校上课，比如高四的英语课和社会学。大儿子采用的则是“独立研习”，因为当时他们学校选修大学课程的学生很少，无法开班，老师觉得他完全有能力通过自学完成课程，有问题可以请教老师。他以这样的方法学习了数学、计算机等课程。他有好几门 AP 都是自学取得优异成绩的。

由于互联网的快速发展，学生可以通过网络选修一些课程了。小儿子



高中阶段，大学公开课开始启动和流行，包括哈佛大学、麻省理工学院、斯坦福大学、耶鲁大学等顶级名校都开设了网络课程，一些非营利机构也推出多种课程。有了这个开放的“大课堂”，学生可以大大拓展自己的课程选项，或者课外自学。小儿子上高一时想上 AP 计算机课，可是想上这门课的学生太多，没能选上，他因而决定网上选修免费的计算机编程课。在学完学校的科学课程后，他又选修了麻省理工学院开设的能源基础课。网络课程的好处是可以根据自己的兴趣和时间灵活安排，小儿子似乎比较喜欢这样的学习方式。

学习这些“拓展课程”都是孩子自己决定的，我只是关注一下总体情况，不干涉孩子的选择。既然是拓展，就主要依据自己的爱好去选择，目的是拓展知识面，也可以培养自学能力。

当然，鼓励孩子选择“拓展课程”要根据孩子的具体情况而定。前提是孩子要很好地完成“正常课程”的学习。父母可以引导，但不宜强迫孩子拓展。如果孩子决定选修这样的课程，父母就要鼓励和督促，保证他们不轻易半途而废。如果必须中断，就一定要给出充分的理由，要让孩子明白选择是有“后果”要承担的。



提升充实

父母要关心孩子的情绪变化，帮助孩子认知情绪，理解孩子的困惑。面对孩子遇到的复杂情况，如何帮助他们也是对父母的考验。我们的目标就是让他们能够面对，学会接受，强化内心，积极行动，继续向上。



高

高中阶段是孩子一生中最关键的时期之一，也是父母和孩子感觉压力最大的一个阶段。无论是学业上，还是生活的其他方面，孩子在这期间的经历对其今后的人生都有深刻的影响。对上大学而言，高中更是冲刺阶段。这个关键阶段的成长无疑与之前打下的基础密切相关，但也需要特别的规划和落实。孩子在这个阶段都会经历身心发育的巨大变化，面对很多挑战和干扰。这个阶段对父母的挑战更为严峻，需要把握好管教尺度。

高中阶段是孩子走向成熟，完善自我的阶段。孩子要逐步从“配角”成为人生的“主角”。家长则要从“指导”走向“参谋”。孩子的成长是一个渐进的过程。如果父母一直重视孩子的教育和培养，孩子进入高中时已拥有良好的习惯和扎实的基础，父母只要做到信任孩子，孩子就可以自主地完成学习任务。

不管是在中国还是在海外，高中期间的学习对进入大学都有深刻影响。中国学生会面临“文理科”的选择，美国学生则要面临选课的问题，是上普通课程，还是“荣誉”课程，或者是更具挑战性的“大学预修”课程。由于有选择的自由，制定合理的规划就尤其重要。规划既要符合升学的期



望，也要符合孩子自身的状况。

在不增加孩子压力的前提下关注孩子的学习需要一些技巧，要“放手”，但不“放任”。合理的规划既可以让孩子得到挑战，又不使其负担过重，还可以减少不必要的“焦虑”。我和孩子一起制定规划——孩子主导，我做参谋，目的是发挥孩子的主动性和责任感。当孩子的学习成绩出现状况时，我的注意力不是放在成绩本身，而是帮助孩子查找原因，制定可行的解决方案。

给自己“减压”，给孩子“减压”，不是一件易事，却又是一很关键的一件事。窍门也许就是要有良好的心态，把关注的重点放在过程上，而不是结果上。如果把上什么大学作为关注点就难以真正做到热爱学习、努力学习。面对激烈的竞争，家长需要鼓励孩子发挥自己的优势，努力做得更好，而不是和他人竞争。

高中期间和孩子的交流要更加注意方式和效率。虽然此时孩子还未成年，但他们却有被当作成年人对待的强烈愿望，因此，父母在与孩子沟通时需要尊重他们的感受，不能坚持认为他们是孩子，自以为是地发号施令。不少高中生还处在“叛逆期”，不够成熟，容易冲动，在和孩子交流时，家长一定要保持冷静，就事论事，尽量避免冲突，多听少说，努力做到身教，减少说教。

在走向成熟的过程中，孩子不可避免地会经历情绪上的波动：学习上遇到麻烦；同学间相处也会遇到不顺心的时候；有些孩子还会经历感情上的波折。父母需要关注孩子的情绪变化，但也不宜过多干预，除非情绪波动对孩子的学习和生活产生了较大影响。绝大多数情况下，孩子是有能力处理好遇到的问题、管理好自己的情绪的。父母的作用是“守护”而不是“保



护”，在孩子真正需要帮助时，毫不犹豫地为他们出谋划策，采取必要的行动帮他们走出困境，让孩子体会“办法总比困难多”。

评判孩子是否优秀不能仅仅看学习成绩和特长。优秀的特征还包括富有爱心和奉献精神，乐于助人和社会责任感。参与社会服务活动可以培养服务社会的意识，也可以更好地了解社会，也能锻炼和提高领导力和决策能力。父母应该帮助孩子树立正确的态度，不能把参与社会服务活动与“考名校”挂钩。功利心是培养不出优秀的孩子的。

升学无疑是高中生面临的最重要考验。中国学生的选择在很大程度上由高考成绩决定；美国学生的选择余地更大，因而也就更加复杂。高中的选课和学习成绩对申请大学有重要的影响，父母需要和孩子共同探讨最适合自己情况和未来规划的课程安排和活动。在申请大学的过程中，父母的作用是提供信息和建议，具体操作应该由孩子主导。如果父母一味干涉，依照自己的标准为孩子选择“最好的”学校，结果往往不会很理想。父母心中的“最好”并不一定符合孩子的期望和实际情况。

做好规划

高中学习成绩是衡量学生学习能力和努力程度的最重要指标，也是美国大学录取学生的重要参考指标。由于美国高中生可以根据自己的情况选择合适的课程，因此，即使成绩最终全优的学生的排名也会因为加权 GPA（平均成绩）的差异而有所不同。

高中课程选择是高中规划的核心组成部分，必须统筹安排，既要平衡学科，考虑自己的能力，也要富有挑战。大儿子初中毕业时，我们所在的学区没有高中“资优班”，初中“资优班”的学生就要去普通的高中就学。



美国公立高中的学生多，可供选择的课程也多。为了吸引优秀学生，大儿子所在高中在选修课程上给学生很大的自由，高一就可以选修大学预修课程（AP）。刚开始时，我对学校的课程设置不是十分了解，为了协助孩子规划选课，我去学区搜集了高中选课大纲，认真研读。因为大儿子在初中阶段已经修读过许多高中课程，校长承诺对那些来自“资优班”的学生提供尽可能多的挑战性课程，或者采取适当措施满足他们的课程需求。

如何选课，大儿子心中已经有所打算。初中阶段的课程主要是由老师推荐，通过考试测试，由学生和父母做出选定。高中的选课自由度更大，需要考虑多重因素，比如课程设置、课外活动、俱乐部活动、个人兴趣和自己对挑战的承受能力等。我对大儿子的决策能力比较有信心，所以由他主导选课，我参与，主要是听他解释选修每门课的想法。只要他经过调研，知道课程的难易，乐于挑战自己，我都会给予支持。我建议他将选定的课程记录下来，对照学校的课程计划，设计出今后三年的课程安排。这个过程既培养了他的综合分析能力，也培养了他的自我管理能力。

在美国，小学和初中的学习成绩没有永久记录，成绩单仅供学生和父母参考。进入高中后，学习成绩就会持续记录，每年会统计当年的平均成绩和进入高中后的平均成绩。这个平均成绩（GPA）是评价学生整个高中期间的学习状况的最重要指标，也是大学录取学生的重要考核指标之一。由于学生选修的课程难易程度不一，所以平均成绩又分成不加权 GPA 和加权 GPA。不加权的 GPA 最高为 4.0，加权的 GPA 最高可以超过 4.0。GPA 是根据课程类别确定权重的：普通课程不加权，最好成绩为 4.0；荣誉课程和大学预修课程（AP）会适当加权，后者最好成绩为 5.0。申请大学时，



一些学校会要求提供不加权 GPA 和加权 GPA。加权 GPA 可以反映学生选修课程的难易和同年级所处的排名。

据调查，大学招生办普遍认为 AP 课程可以比较准确地预测学生进入大学后的学业状况。高中毕业生中参加 AP 考试的人数与毕业生总数之比也是美国高中学校排名的重要指标之一，因此，学区的高中非常重视开设 AP 课程。AP 课程的成绩由老师决定，但 AP 考试成绩则需要通过大学委员会（College Board）的考试才算真正的 AP 成绩。AP 考试由大学委员会主办，目的是为优秀的高中生提前选修一些大学课程，取得良好成绩的课程进入大学后可以换算学分，或直接修读难度更大的课程。AP 考试每年 5 月举行，由美国教育考试服务中心安排考场，由学校统一组织考试。因为参加考试的学生很多，学校会动员家长自愿帮助监考，前提是家长不得监考自己孩子所在的考场。

高中期间，因为普通课程缺乏足够的挑战性，大儿子每年都选修几门 AP 课程。四年下来，他总共参加了 19 门 AP 考试，包括自学后直接参加考试的科目，获得多种奖项。AP 成绩和获奖纪录都会在申请大学时提交，作为申请的考核指标之一。

小儿子上高中时，我们所在学区已经开办了高中“资优班”。这个班的学生需要选修 IB 课程。IB，即国际预科证书计划，是为全世界优秀中学生设置的两年制大学预修课程，通常在高中三年级和四年级（十一、十二年级）完成。“资优班”的 IB 安排提前了一年，目的是让他们提前一年获得 IB 证书，以便学生十二年级时可以参加社会实践。这是一个有相当挑战性的高中计划，因为除了完成规定的 IB 课程学习与考试，大多数学生还参加 AP 考试。当时，我不太赞成儿子进入这个计划，觉得学科的自由度受



限，课程负担会很重，担心会影响他追求兴趣和参与重要的社会活动。但是，小儿子试图说服我。他认为虽然 IB 的课程负担比较重，选课的自由度不如 AP 课程，但 IB 更强调培养学生的综合分析能力、批判性和创造性思维，他愿意接受这个挑战。这件事我们讨论了很久，最终我觉得还是应该支持他的选择，毕竟读书是他自己的事。

在 IB 系统中，学生均按照相同的教学大纲进行课程学习，并且参加全球统一考试。考试在每年 5 月举行，成绩由 IB 国际总部公布并同时发榜。IB 对小儿子和我都是陌生的，但他很快从老师和学长那里了解到系统的运作和考核标准。为了更好地了解 IB 文凭项目，我上网查看相关资料，参加学校举办的家长会，向小儿子了解课程要求，鼓励他自我规划。尽管课程选择余地不大，但是提早规划，了解课程对孩子的自我管理有利无害。经过交流，小儿子对 IB 证书的要求和规定有了进一步的了解。所有 IB 学生必须在六个学科组中的每个学科至少完成一门课程的学习，其中至少有三门是高等级的课程。

IB 的六个学科包括：(1) 语言 A 和世界文学；(2) 语言 B（外语）；(3) 社会科学（历史、地理、经济、哲学等）；(4) 实验科学（物理、化学、生物、环境等）；(5) 数学（数学 HL、数学 SL、数学研究等）；(6) 艺术与选修（音乐、艺术或前面五科中的一项）。小儿子选择了高等级的数学、物理、英语、社会学、西班牙语、标准等级的生物、环境，还有 AP 化学等课程。除了学习 IB 课程外，“资优班”的学生都选择注册、获取 IB 文凭。要获得 IB 文凭，除了上课外，IB 考试还必须取得合格成绩以及学习 TOK（知识理论）、完成 5000 字以上的长篇论文和参加一百五十小时的 CAS 活动（创造、行动、服务）。知识理论旨在培养学生的批判性和创造性思维，提高他



们的判断与综合归纳能力，增强他们以理论基础进行分析和表达的能力。长篇小说要求学生结合所学课程中的知识进行独立研究，写出五千字以上的论文，使学生学会独立研究的方法，锻炼他们的研究协作能力。CAS 则鼓励学生进行创新、动手和提供社会服务。

高中四年，小儿子除了顺利完成 IB 的学习任务，获得 IB 文凭外，还参加了十几门 AP 考试。有一年 5 月，他几乎天天在考试。因为是 IB+AP，所以他们的学习任务十分繁重。许多学生每天都要熬夜。不过我们还是没有允许儿子太晚睡觉，而是强调高效时间管理。

比较两个儿子的高中学习，我觉得 IB 比较重视综合理解，对写作要求很高，有点“偏文科”。AP 则比较重视知识获取，考试以多项选择为主。IB 和 AP 都是很有挑战性的课程，IB 文凭课程的负担似乎更重一些，对提高写作能力有明显帮助。AP 课程选择的自由度大些，可以根据自己的强项和兴趣去选择。但不管是选择 IB 或 AP，学生都需要根据自己的实际能力，在保证成绩的基础上，再去挑战自己。如果只是考虑挑战，而不能应对课程要求，孩子的自信心则会遭受损伤；如果只是想取得好成绩而不挑战自己，孩子能力就会无法提高。因此，做好自我规划、课程规划很重要，可以避免手忙脚乱、四处应急的状态，减少焦虑和压力。

高中课程的组合和难度不仅要体现孩子的兴趣和能力，也要考虑可用资源。我的两个孩子在高中时都因为学校本身无法提供相应的课程而选择“额外”的自学课程，主要是为了满足自己的兴趣。老大有的课是“独立研习”——在老师指导下自学和做研究课题；老二选择网络课程并去华盛顿大学的实验室实习，体验正规的科学研究氛围。这些活动都反映了他们热爱学习，乐于挑战的态度。



关注学业

成绩是孩子学习状况的反映，成绩出现上下波动是一种常见现象。这种现象既影响孩子的情绪，也让家长揪心。造成成绩波动的原因是多方面的，只有查明原因，对症下药才能有效改变局面。父母不能简单地让孩子一味补习，更不能指望通过指责而使孩子有所改善。

从小学高年级开始，我就让孩子们自己管理学习，但并非对他们的学习不闻不问，而是通过和孩子们交流，与老师沟通和查阅学区的学生学习状况网站了解他们的学习情况。对待孩子的学习，家长可能出现两种极端：一种是平时不过问，到期末看到成绩单才发现问题；另一种是“紧盯不放”，一有“风吹草动”就紧张不已。我认为比较理想的做法是关注但不偏执。如果只是偶尔出现一点小状况，家长没有必要过于焦虑。如果波动较大或是多门课程出现状况，家长就要及时和孩子讨论出现的问题。

面对孩子出现成绩波动，我的做法是：

1. 通过“预警”机制发现问题。利用学区网站的自动警示功能，当孩子成绩出现的波动超出预警范围，我就会收到电子邮件。我先登录网站，详细查看孩子的学习情况，比如作业、考试、项目等，寻找成绩出现波动的原因。

2. 与孩子交流。在掌握了初步的信息后，我会找机会和孩子讨论出现的问题。我告诫自己，和孩子交流的重点不是成绩本身，而是查找原因，不责怪，不生气。孩子会给出各种理由，比如，忘记按时交作业了；老师讲得不清楚，没有听懂；时间紧张，没有认真检查作业等。即使我清楚还有他不愿意承认的原因，比如聊天、玩游戏等，不过我不会“揭穿”，但会提醒



他是否还有其他原因。只有孩子自己明确原因才能有效改变。

3. 制定解决方案。在和孩子共同确定了造成成绩波动的原因后，我就鼓励孩子自己寻找解决问题的办法，尽量减少造成波动的因素。如果孩子一时提不出有效方案，我就给予一些建议让他考虑。利用问题培养孩子解决问题的能力，可谓一举两得。

4. 观察效果。有了方案还要关注一段时间，及时给予反馈意见，避免问题反复。

如果成绩波动是因为孩子学习真的遇到了困难，那么就要有针对性地补习。补习的方法有很多，比如：（1）让孩子找出困惑自己的问题，学会提问题；（2）向老师和同学请教，不要不懂装懂；（3）课外辅导，自习。

然而，造成成绩波动的许多原因是“行为不当”，比如缺乏学习主动性，不按时交作业，浪费太多时间在聊天、玩游戏上等。面对这些因素，父母就需要耐心引导，谨慎督促，和孩子一起制定可行规则，在改变行为上下功夫。

因此，面对孩子成绩波动，父母要有耐心，不要简单指责，也不要盲目补习，要帮助孩子找出原因，依靠孩子自己的努力走出困境。父母保持良好的心态很重要，只要坚持交流、引导和督促，孩子解决成绩波动的能力就会不断提高，取得意想不到的效果。

考试规划

美国高中阶段，除了 AP 和 IB，学生还要参加多种标准考试，主要是为了大学升学。除了 PLAN 和 PSAT 是由学校统一安排考试年级和时间外，其他的考试，如 SAT，SATII，ACT 等，每年都有多次，学生可以根据自

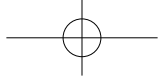


身的情况决定何时考，考几次。因此，提前做好考试规划也是高中学习规划的重要内容之一。

考试规划应该与高中选课规划相结合，综合考虑彼此的关系，这样不仅有助于取得良好成绩，也可以节省复习应考的时间。我的两个儿子都报考了好几门标准考试，包括 SAT，ACT 和几科 SATII。我和他们一起制定学习规划时，就特别提醒他们要根据自己的学习进度和优势，巧妙地安排各门考试，避免“临时抱佛脚”的焦虑。他们在重要考试中得心应手，取得优异成绩，跟合理的考试规划有很大的关系。弟兄俩上学相隔十年，但在安排标准考试的计划上有很多相似之处，只有个别课程有所调整。

PLAN 是 ACT 的预习考试，每年 10 月份举行，高中十年级的学生可以参加。这是一个由学校组织的考试，目的在于全面评估学生对知识的掌握程度。学生可以通过考试了解自己的学习进度、薄弱环节和职业喜好，也是预测 ACT 成绩的指标。学校的指导老师会与学生一起讨论考试结果，制订适合的学习计划。由于公立学校的学生很多，指导老师很难做到对每个学生做出个性化的指导，所以需要学生自主规划和父母参与。家境好的学生会雇用私人顾问指导。虽然学校会鼓励所有十年级学生参加，但还是有些学生不会参加。我的两个孩子都参加过这项考试，很有收获。

PSAT 是 SAT 的预习考试，也是在 10 月份举行。高中十一年级的学生可以参加（现在有了 PSAT10——面向十年级学生的考试）。这项考试也是竞争全美奖学金的考试，每年有 380 多万的学生参加。在 5 万左右的高分考生中，三分之二的学生会收到“祝贺信”，三分之一的学生会成为“半决赛者”。十二年级时，由学校通知“半决赛者”参加“决赛者”申请，优秀的申请者获得优胜荣誉。我的两个儿子都荣幸成为优胜者。



SAT，美国开始最早、用得最广泛的大学入学考试，俗称美国“高考”。它是由美国两大非营利教育机构大学委员会（College Board）和教育考试服务中心（Education Testing Service，ETS）联合推行的，得到全美所有高校认可的“标准考试”。SAT 主要测试学生的学术能力，包括语言、数学和写作三个部分，每部分满分 800 分。2006 年之前的 SAT 仅包括前两部分，满分为 1600 分，2016 年之后的 SAT 又将写作作为选择项目，满分为 1600 分。

SATII 是专项考试，比如语言文学、数学、物理、化学、生物、历史、外语等。并非所有美国大学在录取学生时都要求 SAT，SATII 成绩。大多数数学学校会要求 SAT，只有一些名校才会要求 SATII，有的要求三门左右。SAT，SATII 的考试每年举行多次，学生也常常考不止一次，因为有的学校会把多次考试里每个部分的最好成绩整合出“最佳组合成绩”。

ACT 是作为 SAT 的竞争对手出现的，逐步被越来越多的大学接受为大学入学考试之一。ACT 的测试内容包括英语、数学、阅读、科学和写作等部分，满分为 36 分。一流名校通常会要求 ACT 加写作成绩。

我的两个孩子先后参加过多个标准考试，取得了优异成绩。我的感受主要有以下几点：

1. 他们都是一次考试（SATI/ACT/SATII）就获得满意成绩，这与合理的规划有很大的关系。有些孩子花了许多时间复习 SAT 和 ACT，参加多次应考补习班和考试，有点“劳民伤财”。造成这种局面的原因之一就是在没有准备好的情况下去参加考试，以为反正可以考多次，不妨试一试。其实，尽管可以考多次，还是以不超过两次为好。这样一是可以减轻时间上的压力，二是对每次考试都更加重视。另外，多次参加考试都不能



取得良好成绩对申请好的大学也有一些负面影响。

2. 虽然申请大学时往往可以在 SAT 和 ACT 两者之中选择一项考试，我的孩子还是两者都考了，并都取得了优异成绩。一般的看法是 SAT 比较偏重学习能力测试，而 ACT 比较偏重测试所学知识，所以考生往往在这两种考试上有不同的表现。有的 ACT 成绩会比 SAT 成绩好，有的则反之。学生可以根据自身的特点和优势，先考比较适合的那种考试。如果成绩理想，就可以不再花时间应对另外一门考试。

3. 标准考试成绩基本上是平时学习成绩的直接反映。在申请大学时，两者相辅相成，综合反映学生的学习情况 and 能力。大多数学校更看重平时成绩和挑战程度。有些标准考试成绩优异的学生被名校拒绝，原因之一或许就有平时学习上的一些问题。比如，有少数“聪明”的学生平时学习不大认真，成绩不是很好，但标准考试成绩优异，一流大学并不是很喜欢这样的学生，因为他们虽然聪明却不够努力。从大学录取学生的标准考试成绩看，其跨度相当大，所以标准考试成绩达到一定程度后就没有必要再去“拼”更高的分数。如果把精力用在拓展其他能力上，效果会更加理想。

4. SATII 是专项考试，能反映学生的兴趣和优势，尤其是对那些只准备考两三门 SATII 的学生。我的两个孩子都考了六门 SATII，并且取得优异成绩。这样做的前提是不影响他们其他学习和活动。如果把几个相关考试结合起来，可以巧用时间。用小儿子的话说就是“复习一次，应考三门”。比如物理，他复习了一次，就考了三门：AP 物理、IB 物理和 SATII 物理，都取得了满分的成绩。

5. 参加预备考试（PSAT，PLAN）对正式考试很重要。父母应该鼓励孩子参加，从中发现自己的不足，有针对性地加强学习。SAT 和 ACT 都



需要长期的积累，不是靠突击应考就可以取得好成绩的。有些学生觉得提前参加 SAT，ACT 考试可以先“练练手”，但如果没有准备好就去考很难取得理想的成绩，会影响以后考试时的自信心。我的两个孩子都是在十一年级参加 SAT，ACT 考试的。

情绪管理

情绪管理是成长的必修课。从初中开始，由于身体发育和读书的压力增加，父母和孩子们通常都会经历一个很具挑战的时期。培养孩子认知情绪，学会排解压力和控制情绪，快速调整心态是很重要的家庭教育，它能让孩子内心变得强大、心理更加健康。情绪管理不仅孩子要学，父母也要学，要通过日常生活去体验、改进，而不是通过抽象的说教。学习情绪管理首先要允许和理解孩子有多种情绪——正面的和负面的，然后再体验和认知各种情绪及其影响，逐步培养和强化孩子拥有积极情绪、控制消极情绪的能力。

1. 排解压力。

我的两个孩子从小学开始就在“资优班”就读，班里的学生都是通过智商和综合能力测试后挑选出来的。当他们进入高年级后，学习等方面的压力就会越来越大。虽然适当的压力对孩子的成长是有利的，同学之间积极的竞争也可以激发他们的内动力和勇于挑战的精神，但如果不能正确地排解压力，不断积累的压力就会产生负面影响。

美国排名前十的顶级名校的录取率通常在 8% 以下（申请这些学校的学生都是佼佼者），并且他们录取学生的条件不仅仅局限于学术成绩（平时成绩 + 标准考试成绩），而是从多方面综合考核学生。由于亚裔对名校“情



有独钟”，无形中使得进入顶级名校更加艰难。进入高中后，这些学生就会面临相当大的压力。

大儿子上高中时，小儿子还在上小学，所以兄弟之间没有明显的“竞争”，哥哥对弟弟很关照，哥哥有同学来家里玩，弟弟总是喜欢过去凑热闹。哥哥是弟弟崇拜的对象，很乐意接受哥哥的建议和指导。由于他们先后上了同一所小学和初中，以前教过哥哥的老师会时常提到他们引以为豪的学生，哥哥总是会被提及。由于哥哥的“名声”，弟弟常常会被问到“你哥哥进了哈佛，你准备去哪里啊”。也有家长会直截了当地问我，甚至当着小儿子的面：“你的两个儿子都很优秀，哪个更加出色啊？老大去了哈佛，老二要去哪所名校啊？”虽然这样的询问和议论符合常情，但我很清楚这些问话无形中会给小儿子增加压力。说实话，这些问话对我也会产生心理负担。不管是否当着孩子的面，我都会回答：“两个孩子各有特点，无法说哪个更加出色，没有可比性。老大进了哈佛，除了优秀外，还有运气成分。老二只要优秀，也应该可以进一所很好的大学。是否进一流大学不是我们的目的，培养优秀的孩子才是我们应当关注的，其他就顺其自然了。”

有一天，小儿子回家后情绪有点不高。我问他怎么了。他说今天遇到哥哥以前的一位高中老师。当那个老师得知他是我大儿子的弟弟时，十分热情地和他打招呼，还特意带他去见了其他几位哥哥的老师，介绍他说：“这是我得意门生某某的弟弟，有可能来我们这里上高中。”我听了小儿子的叙述，顺口说：“你确实是弟弟啊。”谁知，他听了后很不高兴，说：“我就是我，我有名字！”这让我意识到他有很强的自我意识，想要证明自己，不希望生活在哥哥的光环和影子下。于是，我对他说：“对不起，我误解你了。你是希望老师直接介绍你，对吗？”他点点头。我接着说：“我同意你



的想法，你就是你。不过，老师可能是因为不大了解你，没有记住你的名字。另外，从老师的介绍方式也可以看出老师对自己教过的优秀学生是很自豪的，他们并没有要贬低你的意思。”儿子稍稍平静后说：“我也许有点过度反应了。我不愿意人家把我和哥哥相比。”这件事让我意识到他无形中感受到了外界的压力。有个优秀的哥哥做榜样，有积极的一面，但如果因此产生过度的压力就不好了。我也从中体会到，当孩子谈及这件事时，不要就事情本身做出回应，而是要透过现象看到孩子的想法和感受，更好地理解孩子，让他感到安慰和支持。当然，要做到这样也不是一件容易的事，尤其是自己工作、生活压力较大时，就不容易注意到这一点，父母只要尽量做好就行。

2. 应对失望。

当我们没能实现自己的目标和愿望时就会感到失望和伤心，教育孩子如何正确看待和应对是很重要的。有一年，小儿子竞选市青年会主席，由于竞选搭档临时缺席导致落选，他既失望又伤心，好几天都没有缓过劲来。我也想了好几天，想找个机会与他好好交流一下。如何交流也让我挺伤脑筋：既不能误导，也不该奚落，当然也无法回避。

几天后吃晚饭时，我们聊了许多学校的事情。我努力倾听，除了问一些问题，尽量不加以评论。他主动提到了竞选失利的事，看来对此事有了一些新想法。我趁机问他怎么看待失利。他回答说：“虽然竞选搭档临时缺席是竞选失利的直接原因，但主要原因还是自己准备不足，过于自信，没有事先安排好。”他认为虽然没有能当选主席一职，但还是可以继续为社团做贡献。我及时赞赏了他的这些想法，鼓励他说：“带头并不一定需要头衔。”随后的一些活动证明他确是想通了。作为筹备组带头人，他带领同



伴组织筹划两年一次的全市青少年大会。我很高兴他通过此事变得更成熟了。

给予孩子自己处理消极情绪的机会，适当引导孩子处理消极情绪，鼓励孩子在失利时调整好心态，从事件中吸取教训，让孩子树立新的目标并积极行动，这些都是父母可以发挥作用的地方。

现在，初高中生谈男女朋友已不少见。我的两个孩子都有过这种经历。我一直鼓励他们多交朋友，但不赞成发展恋人关系。然而，结果并不如愿。他们“谈朋友”的事我是从他们同学的妈妈那里得知的。既然他们自己没有告诉我，我也就装聋作哑，没有大惊小怪，但有时会旁敲侧击地提醒他们应该专注学习，不能分心。事实证明，这个时期的“恋爱关系”很脆弱，分手一点也不奇怪。如果旗帜鲜明反对了，说不定结果真会事与愿违。

父母要关心孩子的情绪变化，帮助孩子认知情绪，理解孩子的困惑。面对孩子遇到的复杂情况，如何帮助他们也是对父母的考验。我们的目标就是让他们能够面对，学会接受，强化内心，积极行动，继续向上。

自我管理

孩子拥有较强的自我管理能力是学习和生活的重要技能。自我管理能力的培养是一个长期、循序渐进的过程。父母需要根据孩子的成长情况适时地放手，让孩子真正有机会在实际生活中得到磨炼。在做事中学习和在课堂上学习是同等重要的。我的两个儿子虽然在个性上有明显差别，感兴趣的科目和活动也不尽相同，但在自我管理能力方面很相近。从独立完成生活小事到制定日程表，学会合理支配自由时间，细化长期学习项目，从全面管理学习和课外活动选择，到学会平衡工作量、制定规划目标，和同



学互帮互学、共同进步，他们的每次尝试就是一个挑战，每点进步就是成功，就是下一个目标的基础。孩子从中获得自信，得到激励。当然，在这个过程中会反反复复出现问题，不可能一帆风顺，所以这也是对父母的考验。

1. 循序渐进。

追求好奇、挖掘兴趣对孩子的成长固然重要，勇于挑战和克服困难的决心也很重要。大儿子对计算机和数学有浓厚的兴趣。为了拓展这些方面的知识和能力，我鼓励他自学，走出教室，有目的、有计划地自我训练和提高。以学习计算机为例，他没有盲目地大量做题、上补习班，而是经常动手完成一些小项目，遇到不明白的地方或者请教老师，或者查阅资料，从实战中训练技能，所以学得更快、更加实用。有了一些成功的体验，就会进一步强化兴趣。

小儿子对写作有些兴趣后，我就不断鼓励他为青少年刊物写稿，从报道青少年活动开始，发展到专注于未来问题探索的研习，为专题书写方案，再到参加写作竞赛并获得优胜奖。这样的循序渐进的过程既对孩子有不断的挑战，也没有让他们觉得压力过大而失去兴趣。在自学的过程中，他们还学会了管理自己。

学习任何新的知识或技能都有一个过程。开始会比较枯燥，不能马上体会其中的乐趣，所以坚持就很重要。一旦入门，体验到小小的成功后，往往就会兴趣盎然，不断进步。

2. 项目管理。

孩子们日常遇到的学习等问题的管理是“常规”管理，每天都会遇到。有时，他们也会遇到一些“大项目”，比如一些研究报告和自己想做的一些



额外项目。我把它归结为“长期”项目。结合自己的工作经验，我不时地引导他们学会管理好这样的项目。我经常和他们聊工作上遇到的项目，向他们解释如何合理分解和细化，制定任务的完成期限，分析需要的资源和可能遇到的困难。

刚开始时，我让孩子们学会管理“长期作业”——那些需要几周或更长时间完成的作业，比如研究报告。老师会设置一些日期，让学生报告进展。我引导他们将一周的任务分解成每天的任务，确保每天的任务完成，并且要将老师定的最后期限提前两天，这样就可以留有余地，应对“意外”事件。这样的安排可以避免在最后时刻“加班加点”，影响正常休息和学习。因为有老师的要求，应对这样的项目还算是容易。

如何把这种“项目管理”的能力延伸到其他事务上就比较具有挑战性。小儿子第一次参加年度“小说月”创作就遇到了这样的挑战。原定计划是在三十天内完成5万字的小说，平均每天1700多字。刚开始时，他每天可以完成预定任务。一周后，因为其他作业和活动的原因，一天没有完成指标，又是一天没有完成……结果连续三天没能完成指标。原本打算周末补上，追赶进度，可是仔细一算，已经积累了三天的任务，加上周末的指标，需要完成近9000字的写作，还真是有些难度。我劝他放弃，但他决定坚持下去。他平时尽量完成每天的指标，周末加班加点。到期的时候，他还是满足了竞赛要求，完成了一篇5万多字的小说。虽然不知道小说质量好坏，但他能坚持不放弃，努力实现目标的精神还是十分值得赞扬。有了这次的经验，他决定提前为下次的活动做准备，提早收集素材，构思大纲，这样既可以避免到时候手忙脚乱，也可以提高写作质量。我很高兴看到这件事对他的“教育意义”。第二年的参赛经历就顺利多了。参赛时，他稳扎稳



打，灵感不断出现，写作变成了一次愉快的“旅行”，而不是额外的负担。

3. 应对干扰。

电子游戏和社交网络越来越挑战父母和孩子的关系，构成了对孩子学习的最大干扰因素。我的孩子，尤其是小儿子，在这方面也给我出过难题，让我纠结很久。大儿子高中时期虽然已经开始流行计算机游戏，但网络游戏还很少，还比较容易控制玩游戏的时间。到了小儿子上高中时，网络游戏和社交网络都很盛行。游戏和社交都是以网络为中心，同时，越来越多的学习任务也和网络密切相关。学校鼓励学生利用网络搜集资料，与老师和同学的交流也都依赖网络，许多课程作业也是通过网络进行。因而，网络成了他们学习和生活不可或缺的工具。

和许多父母一样，我对玩电子游戏一直有负面看法。有我认识的孩子因为玩游戏失控而荒废学业的，也遇到过因为玩游戏而导致亲子关系严重对立的。玩电子游戏可以算作一种娱乐消遣，但一旦失去控制，无疑会对孩子的学习造成严重的影响。更加可怕的是，这样的干扰往往是越陷越深的。当玩电子游戏影响到了学习，孩子的学习积极性就会受到打击。为了逃避这样的打击，孩子又会进一步希望从电子游戏中寻找解脱。

我经常就这个问题和其他父母交流看法，探讨解决之道。大家通常采用的办法就是监控、定时和断网，也有少数父母采取不闻不问的态度。一位母亲抱怨说，当她严格控制孩子玩游戏时，她的孩子就整天想着如何跟她“斗争”，搞得家里不得安宁。我也一时不确定应该如何应对这个棘手的问题，尝试过一些办法，似乎相当不理想。

经过一段时间的观察和反省，我意识到处理这个问题不能仅仅凭借自己的看法去做。孩子们对这个问题的看法往往和我们有天壤之别：我们觉得



玩游戏是浪费时间，而他们则认为是放松、减压的手段，也是和同学交流的重要手段。在“管制”手段失效的情况下，我决定在相互理解的基础上与孩子们达成“协议”，利用他们的自我管理能力去平衡学习、活动、游戏和休息等时间安排。首先，要求他们不得影响学习和参与的活动；其次，要保证不影响作息時間。如何解决学习、活动、休息和游戏之间的矛盾是他们自己需要解决的问题。结果，孩子并没有像我担心的那样对游戏“上瘾”，还是比较合理地管理了时间。

丰富体验

美国的暑期特别长，一般有两个半月左右。利用这段时间丰富孩子的生活和学习对孩子的成长十分重要。在孩子小的时候，我们主要是针对孩子的特点，选择一些运动型的夏令营，因为这段时间孩子好动、好奇。我们也利用这个时期安排一些旅行活动和去中国看望孩子的祖辈，体验中国文化。

随着孩子年龄的增加，暑期活动就包含了一些较长的全日制夏令营，拓展知识的同时，也提供了培养孩子独立生活的机会。进入高中后，利用好暑期对孩子们的成长就更加重要。这段时间的安排主要就是实习或参加高质量的夏令营，目的是拓展孩子的体验和视野。孩子通过这些现实世界的体验获得许多宝贵的经验，变得更加成熟。

1. 微软实习。

大儿子七、八年级时对计算机有了兴趣，自己还买了零部件组装了一台。初中毕业后，他去市政府做网络助理，实习三周，帮助维护网络和更新网页。上高中后，他依然保持了兴趣，所以在规划九年级暑假活动



时，提出了去微软公司实习的想法。微软公司的确有收高中学生实习的惯例，通常是高三、高四的学生，但每年只有很少的学生得到这样的机会。既然儿子有这样的想法，我们也就鼓励他努力去争取。正好儿子的一位同学的母亲在微软公司担任开发经理，他询问她是否可以安排一个暑期实习的机会。这位同学的母亲对大儿子比较了解，知道他能力比较强，应该可以胜任软件测试的一些工作。她向同部门的测试经理了解是否可行，得到肯定的答复，但是需要通过面试才行。儿子听说后很高兴，积极准备。面试那天，测试经理安排了三位部下对他进行面试。经过几个小时的“通关”，他得到了面试官的认可。

微软作为当时世界上最大的软件公司，在当地有很大的影响力。去之前，儿子既兴奋又有点担心，不知道是否能让指导他的微软员工满意。在微软实习的六周时间，儿子的核心任务就是帮助实验室的员工设置测试用的计算机。这些计算机都是按照不同配置要求设置软硬件环境，以便测试软件在各种环境里的运行状况，发现软件里的问题。每台计算机都有自己的“镜像”程序，在每次测试前，都要运行这个程序，恢复机器的“原始状态”。这种工作比较单调，但对软件测试又很重要，员工们都很认真。儿子通过耳濡目染，亲身体验了世界级软件企业的管理和员工的工作方式和态度。

高中第一年的实习圆满完成，“同事”们很认可儿子的“工作”表现。实习结束后，“同事”们还给他开了欢送会，对他的工作给予了很高的评价。此后很长一段时间，他还与一些员工保持联系，有时还向他们请教有关计算机方面的问题。

2. 北京实习。



大儿子在十年级春季时表示有兴趣去中国过暑假，在那里实习一两个月。我们很支持他的想法。通过努力，他幸运地获得了中国科学院遥感应用研究所的实习机会。他对此很兴奋，我们还有些忐忑，毕竟他是第一次单独国际旅行。好在孩子的姑姑在北京工作，家离遥感所不远，我们可以请他们照顾一下儿子的生活。

他去实习的工作是 JAVA 编程，因为他那时通过自学，已经获得了 JAVA 编程证书。他还参加了美国谷歌公司的编程大赛，成绩不错。通过考试和实际工作是两回事，他能否胜任人家给他安排的任务呢？我们虽然对他的能力充满信心，但只有通过了实习工作的检验才能证明。不管怎样，我们相信此行对他的锻炼是很大的，对促进他的成长很有益处。他也可以在这段时间里好好学习中文交流。

虽然他的“资格”不弱，但毕竟要参与的是正式产品的研发，所以，刚到单位时，领导给他安排的任务比较简单。很快他们就发现孩子的编程能力的确很强。项目负责人就问他会不会 C 语言编程。儿子回答说学过，能够看懂，但编程恐怕还不行。那位负责人说：“能看懂就够了。给你安排一个重要任务，把我们以前用 C 写的程序转换成 JAVA 程序。”儿子欣然接受了安排。其实，这是一项很有挑战性的任务——要看懂别人写的程序很不容易。

初生牛犊不怕虎，儿子很快全身心投入这项工作中去了。为了了解原有程序的思路，他请教相关人员。在明确了整体思路之后，他开始一个子程序一个子程序地转换和测试，阶段性完成工作后，再请资深程序员审核他转换后的程序。开始进展比较慢，他在适应之后效率大大提高，在实习期结束时顺利完成了任务。那些有经验的程序员都表示有点惊讶，因为之



前没有人愿意做这项工作，觉得难度很大，需要会两种编程语言。估计负责人给他安排任务时，也没有抱什么期望，能完成最好，完不成也无任何负面影响。后来，项目负责人对我们说：“你儿子真棒！他的编程能力一点都不比大学毕业生差。他的工作对我们很有帮助。和他一起工作的人对他的印象很好。”听到这样的赞扬，我们自然十分欣慰。

这次实习让孩子认识到自己的能力和长处，体验了软件开发的过程，也明白了团队合作的重要性。他对计算机科学的兴趣也更浓厚了，这对他上大学后选择专业也有一定的作用。在和“同事”们的交往中，他还提高了中文沟通能力。能在一个陌生的环境和一群陌生的人一起工作，说明他那时已经比较成熟了。

此次经历，不仅提高了儿子的编程能力，还考验了他吃苦耐劳的精神。刚到遥感所时，孩子的堂姐正在考大学的关键阶段。为了不影响她应考，就让儿子住在了单位的招待所。那里的居住条件和美国家里相比有很大的反差。寝室里没有卫生间，第一晚还没有蚊帐，被蚊子咬得厉害。面对这样艰苦的环境，儿子没有任何怨言。他在那里坚持住了一段时间，直到堂姐考完试，才住到姑姑家。他能这样做，说明他很能体谅他人，会为别人着想。

3. 研究科学学院夏令营。

经历过前两个暑期的实际工作锻炼后，我和儿子讨论高三暑假的打算。他希望做些与学术研究有关的活动，科技夏令营成为首选。

美国的夏令营种类繁多。就与学习 / 科技有关的夏令营而言，有大学举办的强化课程夏令营，也有各种机构举办的专项夏令营。绝大多数是收费的，有的收费还相当可观。有些夏令营对参与者没有要求，有些则要经过



严格的选拔。那些免费的夏令营通常都要求极为严格，一点都不比顶级大学招生的标准低。由于这样的夏令营影响力大且名额有限，所以竞争十分激烈。

确定了目标后，我们就开始搜集、研究夏令营的信息。经过反复分析、比较，选择了几个候选目标，其中最让孩子向往的是“研究科学学院”（Research Science Institute, RSI）。RSI 是由“杰出教育中心”（Center for Excellence in Education, CEE）主办，麻省理工学院承办的面向全球最优秀高中生的科学研究项目，每年接受 80 名参与者，50 名来自美国，30 名来自其他国家。RSI 由美国前海军将领芮科尔夫（H. G. Rickover）1984 年创办。芮科尔夫将军曾领导美国核潜艇的研发工作，被誉为“美国核动力海军之父”，1986 年去世。RSI 现在由芮科尔夫将军的生前好友、CEE 主席迪束纳若（Joann P. DiGennaro）负责运作。RSI 由基金会和个人赞助，是完全免费的，包括食宿和学杂费等。

RSI 的申请过程十分严格，几乎和申请大学名校一样复杂，需要提交平时成绩、PSAT 或 SAT 成绩、老师推荐信和申请文书。由于名额的限制（每州一般只有一个名额），竞争相当激烈。在认真分析了自己的申请资格后，儿子决定申请。因为深知竞争的激烈程度，我们对结果也没有明确的期望，觉得不管申请的结果如何，对自己都是一个很好的锻炼。

很幸运，儿子申请成功了！这是对他素质和能力的肯定，也是对他的一种鞭策。在我们收到录取通知书的同时，儿子也收到了华盛顿州州长发来的祝贺信。看来被 RSI 录取是一件“大事”。

他期待在那里接触到世界一流学者，和其他优秀学生一起学习和交流。因为儿子已经有了独自出远门的经历，我们对他的远行不再担忧，他自己



也自信能够应对生活问题。学校放假一周以后，他就启程飞往波士顿，参加为期六周的 RSI 夏令营。

第一周，学生参加由著名教授（包括诺贝尔奖获得者）主讲的高级讲座，后面五周要在导师们的指导下完成一项研究：从选题到研究，最后写出符合学术会议要求的论文都由学生自己完成。闭营之前，学生还要通过论文答辩。儿子的指导老师是麻省理工学院的计算机教授，他的论文是关于算法的，写得很好，在小组答辩中胜出，被选为四篇最佳论文之一在闭营大会上宣讲介绍。

这个夏令营的日常管理由学生自己主导，自由支配时间较多，与大学生活相似。这样的夏令营使孩子受益匪浅，一方面可以得到向成功学者学习的机会，另一方面又能和其他优秀的学生一起畅想未来、交流学习体会。儿子至今还与一些同学保持密切联系，交流各自的情况。

4. 青年科技领袖人才夏令营。

高四暑假是孩子上大学前的最后一个长假期。由于申请大学的事已经有了结果，有些学生会利用这段时间好好休整，有些则会周游各地。大儿子觉得还是继续寻找学习提高的机会更好。夏令营只有一个多月，余下的时间可以为大学入学做准备。

经过筛选，儿子决定申请两三个与科技相关的夏令营，其中由美国科学基金会主办的“全国青年科技领袖人才夏令营”成为他的首选。参加夏令营的所有费用，包括学费和食宿费用，都由基金会承担。营地设在郊外的国家公园，为期六周。活动包括专家讲座、小组讨论、自由活动和野外探险（攀岩、登山、漂流），以及各种自然界考察。

这个夏令营全面培养和锻炼学生各方面的能力，包括吃苦耐劳、坚韧



不拔、创新、合作共赢等领导力素质。孩子从夏令营回来后，我们明显感觉到他更加成熟了。

5. 数学夏令营。

小儿子八年级毕业时，选择了在华盛顿大学青少年暑期学习班学习。学习班是由华盛顿大学罗宾逊中心举办的项目，和霍普金斯大学 CTY 的项目相似，为期五周，每周三天。同时，他还参加了市政府举办的“领导才能培训周”活动。那年我们获悉华盛顿大学数学夏令营的情况。这个夏令营的目的是给少数经过严格挑选的高中生提供全面体验数学之美的机会：广泛的内涵、思维的自然美、数学论断的本质、证明的严谨和数学在科学研究中的强大作用。这个夏令营的学生来自美国西北地区的四个州（华盛顿州、俄勒冈州、爱德华州、阿拉斯加州）和加拿大的哥伦比亚省，每期招收二十四名学生。夏令营由于得到慈善捐赠，免收任何费用（目前已经开始收取少量费用）。

由于小儿子九年级时已经学了微积分课程，希望能有机会加深对数学的了解，加上就在当地，来去比较方便，所以决定申请。尽管是区域性的夏令营，申请者也很多。除了提交成绩单、申请短文和推荐信外，申请者还需要参加一个为期一个月的考试。考试是开卷的，题目不是平常见到的数学题，而是要经过反复思考的问题，一道题或许要花一两个星期才能完成。他最终被录取也是一件很幸运的事。

夏令营历时六周，住在大学的学生宿舍里，由华盛顿大学的教授主讲六门强化数学课，还邀请其他高校的数学家和科学家给学生开讲座，丰富他们的数学知识，训练他们的科学思维，提高他们解决数学问题的能力。其他时间，学生们要么以小组共同研讨老师布置的思考题，要么独自解题，



都是一些具有挑战性的任务。那些学生都觉得很很有意思，相互之间也有交流，互助互学。课余时间，夏令营还安排了丰富多彩的游乐活动。六周的夏令营生活既充满智力上的挑战，又富有乐趣，孩子还学会了一些独立生活的能力。

闭营那天，我们去学校接孩子。看到那群聪慧、热情、朝气的孩子依依不舍的情景，我们就可以确定这个夏令营对他们而言一定收获颇丰。

6. 加西亚研究学者夏令营。

有了第一次满意的夏令营经历，小儿子希望高三暑假能够继续体验夏令营，但想参与一个科学研究型的。为此，我们开始寻找这样的机会。因为他哥哥有过 RSI 的经历，我们自然就从那里开始，尽管我们知道那个夏令营竞争十分激烈，被录取的可能性不大，但这并不妨碍我们试一试。同时，我们发现了其他几个非常不错的科研夏令营，其中之一便是加西亚科研夏令营。

加 西 亚 研 究 学 者 夏 令 营 (Garcia Research Scholar Summer Program) 每年在纽约州立大学斯通利布洛克 (SUNY Stony Brook) 分校举办，面向“资优”高中生。这是一个为期七周的科学研究夏令营，深受“资优”学生的欢迎，申请的条件也很苛刻：平时成绩 GPA 要在 3.8(95 分) 以上，多门具有挑战性的科学课程，优良的 SAT 成绩，三封推荐信，还要提交两篇申请短文。全国只招收 60 名学生，竞争很激烈。这个夏令营的费用大部分是免费的，只需要交纳少量的实验室材料费。经过认真准备和细致的申请工作，儿子被录取了。

这个科技夏令营给参加的学生提供一个熟悉科学研究全过程的机会。在教授们的指导下，学生开展一个原创性的研究，写出报告，达到在科学



期刊上发表或参加国家级学术会议的水平。儿子对新能源比较有兴趣，所以选择了一个评价太阳能应急系统的项目。从开题到系统数据采集、从分析到写报告，儿子都劲头十足，常常和指导老师、研究生助理沟通，顺利完成了夏令营的挑战任务。

和华盛顿大学的数学夏令营一样，孩子在加西亚科研夏令营的收获不仅仅局限于挑战性的研究，也通过和其他优秀学生共处认识到自己的长处和不足。一个人离家数千公里以外，独立生活能力也得到了进一步锻炼，各方面都更加成熟。

7. 科研实习。

小儿子所在的“资优班”的学生在十一年级就完成了 IB（国际预科证书计划）课程的学习和考试。作为“资优班”计划要求之一就是在十二年级（高四）参加社会实践，每周十小时以上。具体做什么样的工作没有明确要求。学校在十一年级的暑假前夕给学生提供一份实习单位名单和联系方式，鼓励学生自己联系实习单位。

儿子从加西亚科研夏令营回来后，对科学研究有了新的认识，尤其是新材料领域的研究。他回忆起自己做实验的经历，相信自己可以找到合适的实习场所。结合他在加西亚科研夏令营的研究，他觉得华盛顿大学是首选目标。他去学校网站查找相关教授的研究领域、科研成果和联系方式，给几位教授发了电子邮件，介绍自己的情况，特别提到了他刚刚结束的夏令营科研项目，希望得到一个实习的机会。

幸运的是有两位教授做了回复，要求对他进行面试，然后决定是否提供实习机会。儿子十分高兴，也有点不安，担心面试。我借机分享自己求职面试和面试别人的经验，鼓励他说：“不用担心，只要认真准备，你肯定



可以的。只要在面试时展现自己的客观情况就可以了。”面试顺利，他得到了两份实习的机会。我觉得他能做到这样和他以前经历过的一系列事情都有关联，不是“碰运气”的事。经过权衡自己的兴趣和经历，他选定了其中一个机会，礼貌地推辞掉另外一个。

儿子很高兴能得到这样一个难得的机会，学期一开始就要计划时间安排。和教授商量后，他决定每周去两次华盛顿大学，每次五小时。华盛顿大学离他的学校开车要二十多分钟，乘公交车更会长达四五十分钟。他查好公交线路和时间，解决实习的通勤问题。在近十个月的实习期里，他做到了风雨无阻，每次都按时到达学校。

他参与的研究项目是新能源材料。除了几位教授外，参与者基本上都是研究生。由此看来，大学的老师对中学生的鼓励和栽培是很热心的。他的主要任务是查阅资料和当实验工作的助手。回家后他还会继续在网上查阅资料，尽可能多地学习相关知识。

由于他在规定的实习活动中表现良好，教授让他高中毕业那年的暑期全职来实验室工作——有报酬的工作。教授还热情地给他写了申请大学的推荐信。

这些校外的实习和学习活动，对拓展孩子知识面和体验生活效果非常明显，不仅对他们的学业有很大的帮助，对他们的全面发展也有很大的推动。有条件的家庭应该鼓励孩子寻求拓展自己的机会，不要把孩子局限于课堂知识的学习，课堂之外的世界对孩子的教育可以起到很积极的作用。



攻克名校

美国顶级名校的申请竞争十分激烈，
大儿子能被麻省理工学院、哈佛大学、
斯坦福大学和杜克大学同时录取的确让
我们深感自豪。



对

大多数高中生而言，最具挑战性的任务无疑就是上大学了。和中国的高考机制不同，在美国申请大学是一个复杂而又很长的过程。严格来说，美国的大学申请从高中入学就开始了，因为申请是否成功的必要条件是高中的平时成绩和课程选择。如果平时不努力全面发展，不在某些方面展现特长并争取理想的成绩，不挑战自己，到了开始申请大学的时候再抓紧就为时过晚。所以，“大学规划”是申请大学的前期准备。在高四正式开始申请大学时，就要经历几个月的申请材料准备和等待。整个过程对学生和父母来说都是充满挑战和倍感压力的。

优异的成绩是申请顶级名校的必要条件，但不是充分条件。大学希望学生不仅仅热爱学习，有适应大学高强度学习的水平和能力，也要求他们具有社会责任感，富有爱心，关爱他人。

申请策略

申请大学应该由孩子主导，父母发挥支持、鼓励和督促作用。为了能给孩子提出有价值的建议和要求，父母需要对申请大学的过程有所了解，做到心中有数。这里我分享一些自己在参与孩子申请大学的过程中的一些



体验，希望能对身处同样境地的父母有所启发。

美国大学的入学申请过程比较复杂，尤其是一流名校的申请。越是有名的学校，申请就越有挑战性，录取与否也有一些偶然性。如果能了解一流名校的申请流程，应对其他高校的申请就“易如反掌”了。

美国的名校很多，一流名校也有几十所。比较公认的顶级名校有五所：哈佛大学、耶鲁大学、普林斯顿大学、斯坦福大学和麻省理工学院。如果说一流名校入学相当激烈，那么这几所顶级名校的入学竞争可谓“惨烈”。即使十分优秀的学生也难以确定会被其录取，多少还有点运气成分。其他一流名校通常包括五个“常春藤”学校（哥伦比亚大学、宾州大学、达特茅斯大学、康乃尔大学和布朗大学）、小“常春藤”学校（八所著名文理学院）和若干所“新星”大学（杜克大学、芝加哥大学等）。

美国一流名校的入学为何竞争如此激烈呢？首先，一流名校资源丰富、师资优秀、生源出众、设施先进、资金雄厚等，为学生提供优质教育的同时，还提供丰富的课外活动资源，为学生拓展视野、增长阅历、开拓人脉提供便利。其次，几乎所有优秀的应届高中毕业生都把眼睛盯着这些学校。据统计，美国有两万多所公立高中和一万多所私立高中，仅仅计算每所高中排名前两名的毕业生、学生会主席、校报主编等特别优秀的学生，全美就超过十万。如果再加上其他特别优秀的特长生（文艺、体育、科研等），申请人数就更加可观。亚裔学生，尤其是亚裔男孩，面对的竞争就更加严峻，因为亚裔家庭对名校往往情有独钟。

大学申请和录取分提前行动、提前决定、常规申请和滚动申请。提前行动和提前决定的申请截止日期一般在每年 11 月 1 日，录取通知在 12 月中旬发出。提前行动和提前决定的差别在录取后的约束力。提前行动的录



取对学生没有法律上的约束力，学生可以在第二年 5 月 1 日前决定是否去该所学校上学。有些顶级名校也会对提前行动提出限制，只允许申请排他性的提前行动，这意味着提前申请了这所学校，就不可以再提前申请其他学校。提前决定则对录取的学生有法律上的约束力，也就是说，一旦被录取，学生就一定要去这所学校上学。因为有这样的约束力，这些学校在录取提前决定的学生时会适当放宽录取要求，比常规申请的录取率会稍稍高一些。绝大多数的入学申请是常规申请，12 月底或 1 月初申请截止，第二年 3 月下旬发录取通知。另外，还有少数学校采取“滚动申请 / 录取”——对申请材料及时评判，达到录取标准就发录取通知，直到录取满员为止。美国的学生一般会申请好几所大学，也可能被几所大学同时录取，只要在 5 月 1 日之前决定入读哪所学校即可。对学生和父母而言，从提交申请到收到通知的四个多月或许是他们一生中最焦虑的时刻。

就具体的大学申请而言，名校要求的申请材料和流程大致相同，当然也有些差别。申请材料通常包括平时成绩（GPA）、标准考试成绩（SAT/SATII, ACT）、推荐信、申请短文（Essays）、申请表、财务资助表等。学生在申请时需要全面、诚实地把自己展现给录取官，提高自己的录取机会。

由于申请名校的激烈竞争和申请流程的复杂性，申请大学对孩子和父母都是充满压力和焦虑的过程。为了增加被录取的概率和缓解压力，越来越多的家庭寻求私人升学顾问的帮助。有的从初中或高一就开始，有的则是在申请时才请。我的两个孩子都没有聘请过私人顾问。在老二申请时，我曾考虑过是否要聘请，但他很自信，认定自己可以应对申请过程中的挑战。



是否聘请私人升学顾问因人而异。一是要看学生的能力和成熟度，二是要看孩子和父母的沟通状态。即使聘请了升学顾问，父母也不能高枕无忧，还是要积极参与。这既是对孩子的关爱，也可以避免顾问犯错。有事例证明，私人顾问也可能误导学生，采用策略不当导致申请失利。

申请流程

1. 走访学校。

对有条件选择学校的学生，选择最适合自己的学校比按学校排名去择校更加有意义。由于美国著名大学录取学生不仅仅看成绩，使得学生能否被某个名校录取具有一定的不确定性，所以申请大学时，学生们会选择若干所学校作为申请对象。

从高中三年级（十一年级）或更早开始，许多高校就会给学生寄发学校的宣传材料。每个学生都会收到几十份。学校各有特点和优势，让人眼花缭乱，不知如何着手。在大学申请季，许多学校还会派出招生官员去各地巡讲，介绍自己的学校，特别是有关大学申请的相关事务，回答学生和父母的问题。学区和学校也会组织大学申请的有关讲座。社区里的一些团体也会为学生提供免费咨询和指导服务。私人申请顾问也会举办申请讲座，招揽客户。现在网络发达，也可以通过网络挖掘到很多有用的信息。总之，有许多了解学校和申请流程的渠道和方法。

为了更好地了解目标学校的情况，亲身体验学校的环境变得十分必要。有条件的家庭通常会在申请大学之前带孩子去走访几所心仪的大学，为今后决策做好准备。百闻不如一见，亲临其境所获得的直观感觉是其他方式所不能替代的。

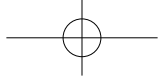


其实，走访高校并不一定要等到申请大学时才正式开始，平时就可以结合旅游度假顺道去学校看看。我们第一次带大儿子去参观哈佛就是利用了去波士顿旅游的机会。当然，那时孩子还很小，对学校的理解还很朦胧。

让孩子参加一些学校的夏令营也是深入了解学校的好机会。我的两个孩子在初中、高中阶段都参加过这样的夏令营，比如在斯坦福大学举办的CTY 夏令营，在华盛顿大学举办的数学夏令营，在麻省理工学院举办的RSI(研究科学学院) 夏令营，在纽约州立大学举办的加西亚科技夏令营等。这些活动一方面拓展了孩子的知识面，增强了他们生活自理和独立能力，另一方面也让他们熟悉和体验了大学的生活环境。

我先后相隔十年带两个孩子正式走访过东西部的几所学校。成行前，我都要求孩子对要走访的学校做调研，收集相关资料，和孩子一起制定行程路线和日程安排，比如在每所学校停留的时间和安排，是否需要预约参加学校组织的“校内行”活动，有什么问题是需要特别了解的。我们明确走访学校不是旅游，而是一项重要任务，要充分利用这个难得的机会尽可能多地了解学校，为以后决策做好准备。

通常我们每所学校安排一天时间。到达学校后，我们先去学校招生办报到，了解他们当天为高中生走访学校安排的各种活动。这些活动一般会包括招生官员介绍学校的教学、学生生活、课外活动、新生录取要求、评审流程和助学计划等情况，也会和学生及家长互动问答。有时，也会有本校大学生带队参观校园活动。这些学生“导游”是该校学生的代表，从他们身上可以感受到该校学生的整体素质、对学校生活的热爱。他们会热情地介绍学校的历史、重要建筑、重点地标，结合自己的经历讲述学校的教学、图书馆、学生俱乐部、宿舍、食堂、选课、选专业等情况，有的还会



分享自己申请大学的体会。如果是在学期中间，走访的学生还可以去试听一两堂课。我的两个孩子都很喜欢这些活动，对他们了解学校是否适合自己很有帮助。

在学校招生办，学生可以和招生官员面对面交流，有的学校还可以顺便进行面试。有的学校会提供负责自己区域的招生官员的联系方式，以便后续的交流。有些学校会记录到访的学生，方便后续联系。如今，越来越多的顶级名校简化了走访的活动安排，除了热情接待外，不再安排其他项目。这是为了体现公平，因为许多高中生家庭由于各种原因不会到校走访，如果对走访的学生有特别的安排，对那些不能走访学校的学生就不公平了。

了解学校的另外一个有效途径就是阅读校园报纸，从中可以比较全面地了解学校的各个方面：学生关心的问题、学校关注的问题、学校的科研经费和动态、校园活动等。

走访学校肯定有助于选择学校。我的几点体会是：

- (1) 预留充裕的时间，不要走马观花。
- (2) 走访前做好功课，多搜集学校的资料，准备提问的问题。
- (3) 预定活动，紧凑安排，争取与学生、老师和招生官员交流。
- (4) 对那些没有体验过大学生生活的学生，最好考虑安排听课，住宿。
- (5) 深入了解学校的申请流程，寻求建议，解答疑问。

2. 筛选学校。

走访过学校后，结合其他途径对学校的分析研究，我们就需要对学校做进一步的筛选。那些没有走访但基本符合孩子期望的学校也应该在考虑之列。每个学生的资质和期望不一样，选择学校的标准就有很大的差异。美国有几千所大学，包括几所顶级名校，二三十所一流名校，数十所名校



和近百所优秀学校，所以学生的选择余地很大。通常每个学生会选取十个左右的学校提交申请，分成三个档次：有可能录取的、比较可能录取的和肯定能录取的。

大儿子申请大学时，我们对申请大学虽然做了研究，有所了解，但毕竟是第一次经历，没有经验。由于各方面都很优秀，他的几位老师都说他可以进顶级名校，但我们心里依然没底，所以在初选申请学校时还是考虑了两个档次的学校：顶级名校和一流名校。

小儿子申请大学时，我们对申请的状况就有了比较深刻的了解，加上他哥哥的申请经历，在筛选学校方面更加心中有数。面对更加激烈的竞争，在选校策略上做了调整：一是增加申请学校的数量；二是合理选择三个档次的学校。由于听到过一些“不可理解”的案例，所以在考虑申请学校时就更加谨慎了。从各方面的资质看，小儿子跟他哥哥很相近，但由于顶级名校的录取有一些随机因素，我们不能仅仅考虑这类学校。

筛选学校只是一个初步的计划。由于美国申请大学的周期很长，随着申请的进展，可以做适当的调整。

3. 申请准备。

上大学是孩子自己的事，所以申请大学应该由孩子自己管理。作为父母，我们的作用就是在做足“功课”后给他们提供建议和帮助。孩子在申请大学的同时还要完成正常的学习任务，有时难免会拖延一些申请活动，对此，我们需要一点耐心，也要适当督促。顺利完成申请任务是关键时期的关键工作。有些父母会为孩子找私人升学顾问指导，我们的孩子则选择自己申请。这一方面加重了自己的负担和责任，另一方面也让我们家长更多地参与到他们的申请活动中去，更多地了解申请流程，更深刻体会他们



面对的压力。

在初步确定将要申请的学校后，需要根据这些学校的要求对自己进行一个“审计”，看看是否真是适合自己的学校，是否缺少学校要求的申请资质，包括标准考试。几乎所有名校都要求 SAT/ACT 成绩（有少数学校实行自愿提交），但对 SATII 则有不同要求，有的不要，有的要两门，有的要三门。我的两个孩子在开始申请时都考了多门 SATII，成绩都很优秀，所以这方面不存在任何问题。

做好“审计”的方法之一就是为自己写好简历。简历包括高一到高三的学习、活动、获奖等内容。这也是一个自我认知和评估的机会。

申请准备的重中之重是将申请大学的事情当作一个学习项目来管理，这样才不会忙中出错。首先计划好时间表和申请范围，然后，确定自己可以用来申请大学的日程和管理申请文件。两个儿子都选用“电子建档”：每个学校建一个文档存放相关的文件。共享的文件比如个人简历、时间表等存放在共享文档里。因为自己管理，儿子对申请所需要的材料和要求都相对比较清楚。我的主要任务就是定时和儿子交流，了解申请进展情况，并想办法让自己和孩子减压。我个人认为申请名校的过程是一个极好的全面锻炼和提高孩子各种能力的过程。父母在这个过程中，应该大力支持孩子完成申请而不是过度干涉或者取而代之。

4. 推荐信。

推荐信是申请大学的重要材料之一。学校在综合评价申请者的资质时，不仅要看课程、成绩、排名、获奖等硬指标，也要了解学生的一些软指标，比如智力潜能、学习态度、创造力、合作精神等。老师的推荐信是展现这些软指标的重要途径之一，因此，大学对老师的推荐信很重视，一般会要



求两个老师的推荐信。理想的情况是对学生有深度了解的十一年级的老师：一位文科老师和一位理科老师。

要想让老师写出反映自己特点的推荐信，学生就需要通过参加学校的各种活动多和老师接触，让老师了解自己，见证自己的成长。公立高中的学生很多，如果平时缺乏和老师的接触，老师怎么能给学生写出高质量的推荐信呢？作为父母，应该关心和鼓励孩子与老师多交流，多参加学校的各种活动，比如学生俱乐部。

因为写推荐信的老师每年都要写大量的推荐信，尤其是那些上主课的老师，他们往往会制定一个限额，每年只写多少封推荐信。所以，学生必须尽早确定给自己写推荐信的老师，提前给老师打招呼。大儿子在学校表现特别出众，有老师主动提出要给他写推荐信。小儿子也有老师对他特别赏识，所以写推荐信也是水到渠成的事。如果找对自己不是很了解的老师写推荐信，就很难发挥重要作用，因为这只能写出比较泛泛的推荐信。学生应该明白，老师没有义务给自己写推荐信，对愿意给自己写推荐信的老师要心存感激。老师是非常愿意帮助学生的，如果因为种种原因老师不愿意写推荐信，学生也应该理解：可能是老师已经答应给不少同学写了，忙不过来；也可能是老师对自己不了解，不能客观公正地写出合适的推荐信。

5. 申请短文。

申请短文（Essays）是学生在申请大学的过程中展现自己个性的重要途径之一。什么样的短文是好的申请短文似乎没有明确的标准。虽然有要求的主题，但学生发挥的余地很大。市面上有许多短文书写指导书籍，提供许多申请名校成功者的范本。一些私人升学顾问也会指导学生写短文。毫无疑问，申请短文的确重要，不认真对待或马虎应对是会有消极后果的。



短文的核心要素是通过学生亲历的事去反映其感受，用“故事”说话。写一些讲大道理的文章是最不受欢迎的。只有通过对自己有深刻影响的人和事，才能在数百字的文章里展现自己的思考和感受，让学校更好地了解自己。观点和感受要有一定的深度，真实感人。鉴于申请短文的重要性，写短文的过程就必然是比较复杂和具有挑战性的。每年的共用短文题目会在每年8月初正式发布，大学的补充短文题目会在9月前后正式发布。孩子应该尽早动手，如果准备参加“提前行动”和“提前决定”申请，在9月底之前完成初稿比较理想。短文需要经过多轮修改，才能完成。每稿完成后应该听听老师、父母和同学们的反馈。虽然申请短文不是写作竞赛，但流畅、没有语法错误是基本要求。反复修改、认真校对是做到这一点的不二途径。

短文的原创性十分重要。申请短文必须是学生自己的原创。请“枪手”代写或者抄袭“范文”是很愚蠢的行为，很容易被看穿。过分修饰、过分包装不仅不会对申请有任何帮助，更可能因此而彻底葬送原有的机会。

书写申请短文的最重要任务是挖掘可以写作的故事——亲身经历并有深刻感悟，也能反映个性特点。孩子们大多没有经历过大事，如何从众多的小事里找出这样的故事就值得认真推敲。大儿子申请大学的短文是以他做义工帮助募捐和分发食品给贫困家庭（主要是新移民家庭）为主线，写了自己的经历和感受。他的短文不一定算得上范本，但符合短文的核心要求：以亲身经历写出切身体会，不讲大话、空话，以情景展现思考，而不是仅仅阐述道理。有些范文常常给人一种错觉，似乎一定要经历过大的事变才能写出好的短文，其实不然，从身边的小事也可以反映出申请者的个性，让录取官更全面地了解，做出恰当的决策。



到了小儿子申请大学的时候，他因为去参加一个科技夏令营，没有时间和精力花在思考短文上。暑假结束后，他开始酝酿短文的写作。他列出“候选事件”，我们提出一些建议，经过反复思考，他最终确定的主题都是他有比较深刻感受的“小”事情。具体写作由他自己完成。老师很乐意提出修改意见，比如哪些方面需要加强，语句是否顺畅，整体感受如何等。同学也会提供反馈意见。一篇短文的写作往往要经过五到八次的修改才能完成。

在完成上述核心工作后，具体申请操作就很直截了当了。此时的关键就是要帮孩子把把关，提醒孩子不要犯一些低级错误，比如在申请表格中填错信息、提交了写给其他学校的申请短文等。也要提醒孩子适当提前提交申请，避免在关键时刻遇到麻烦，比如计算机网络问题等。

6. 面试。

少数学校，尤其是顶级名校，会对申请者进行面试。面试通常是由申请者所在地的校友负责，地点也会在比较休闲的地方，比如星巴克咖啡店。有些学校的面试是可选项目，但是如果学校可以安排面试，就要鼓励孩子参加面试。面试一方面可以通过校友的亲身体验更好地了解申请的学校，另一方面学生可以利用面对面的机会更好地展示自己。面试后，校友会给学校招生办提交面试报告。

我的两个孩子都参加过好几所学校的面试。面试的时间通常是由学生和面试校友商定，有些学校，比如麻省理工学院，要求学生自己主动联系，安排面试时间，而不是学校或校友主动安排。面试前，他们认真准备材料，包括自己的简历和想要了解的问题。尽管面试是友好的，只要不搞砸，对录取不会有什么负面影响，但是孩子们一开始总是会有点紧张。随着面试次数的增加，孩子应对面试的能力自然也会提高。每次面试后，父母可以



和孩子一起回顾、总结面试的情况，争取下次做得更好。

择校决策

我的两个儿子申请大学的过程，既让我们反复体验到申请大学的复杂和焦虑，也经历过择校的纠结，当然，更多的是喜悦。

十一年级暑假，大儿子在麻省理工学院参加“研究科学学院”（RSI）夏令营活动，对这所学校有了比较深刻的了解，所以在申请大学时，麻省理工学院就自然成了提前申请的学校。幸运的是如愿以偿。

麻省理工学院是美国乃至世界的顶级名校，尤其在自然科学和计算机技术方面居于世界领先地位。麻省理工学院的录取通知让我们吃了一颗定心丸，也增强了孩子申请其他顶级名校的信心。

经过认真思考，儿子决定再申请三所大学：哈佛大学、斯坦福大学和杜克大学。哈佛和斯坦福是老牌名校，杜克大学则是“新星”大学，当年的排名相当靠前。杜克大学给儿子发了特别信函，邀请他申请，录取后给予全额奖学金。

哈佛是美国最老的名牌大学，也是世界最著名的大学。哈佛大学毫无疑问是许多优秀高中毕业生最向往的学校之一。大儿子从小学到初中、高中一直学习成绩优异，有超强的自学能力，勇于挑战自己，热衷于服务同学和社区，因此，他也决心申请这所让世人敬仰的学校。由于个人条件十分优秀，2004年1月底他就收到了哈佛发来的预录取通知，邀请他访问学校。这是学校对那些十分满意的学生的一种肯定。

斯坦福大学是美国硅谷的“心脏”，虽然不是美国的“老资格”名校，但是也有一百多年的历史，并且在最近的数十年里，以优异的成就奠定了



美国顶级名校的地位，尤其对美国西部和亚洲有非同凡响的影响力。斯坦福大学对学生的吸引力主要体现在孕育高科技创业者的优异表现。互联网里的两大巨头雅虎和谷歌就是由斯坦福的学生在读书期间创办的。大儿子对高科技，尤其是计算机技术情有独钟，所以斯坦福大学就成了他另外一个核心目标。

大儿子后面申请的这三所学校是正常申请，12月底申请截止，第二年3月底全部收到了录取通知。美国顶级名校的申请竞争十分激烈，大儿子能被麻省理工学院、哈佛大学、斯坦福大学和杜克大学同时录取的确让我们深感自豪。

被几所顶级名校录取毫无疑问是自豪又开心的事，但也有“快乐的烦恼”——选择去哪所学校上学。杜克大学可以提供优厚的奖学金；斯坦福大学是离家最近的名校，对我们家长而言比较有吸引力。最终，大儿子决定再次走访哈佛大学和斯坦福大学，更好地了解学校的文化、课程和生活。走访回来后，经过认真思考，儿子决定放弃斯坦福大学，因为他想体验美国东部的文化和历史。让他很纠结的是去哈佛大学还是麻省理工学院。他有两位关系很近的老师：一位是教数学的，鼓励他去麻省理工学院，因为那里的自然科学很强；一位是教经济和历史的，建议他去哈佛大学，因为这所学校的综合实力更强。临近决定的最后时刻，他来询问我们的看法。我们知道他对计算机很有兴趣，所以先问他：“你是不是决定学习计算机科学？如果是，麻省理工应该更加适合，因为这所学校的这个学科处于世界领先地位。”他的意思是，虽然对计算机有浓厚的兴趣，但希望能在大学期间探索一些别的学科再选择专业，言外之意是没有确定所学专业。我们又说：“那我们觉得哈佛更加适合，因为这所学校的学术氛围、历史和声望都首



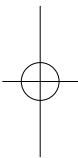
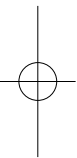
屈一指。”我们特别强调说：“这是你的决定，我们只是提点看法和建议。不管你选择哪所学校，我们都支持你。”也许我们的意见起了作用，也许他早已有了自己的想法，第二天，他告诉我们他决定去哈佛了。

十年后，小儿子申请大学的过程又让我们再次经历了从焦虑到喜悦的过程。不过，这次我们没有择校的“烦恼”。

小儿子从初中开始参加“应对未来问题”课外活动俱乐部，对应对未来问题研究很有兴趣，多次参加相关竞赛，高中期间连续三年获得州赛个人第一名。通过积极参加这项活动和担任俱乐部领导，他对新能源和环境问题产生了浓厚的兴趣。在选择适合自己的学校时，他的首选目标就落在了耶鲁大学，因为他觉得那里的学科设置很符合他的期望，学校走访也给他留下了深刻印象。

耶鲁大学是美国最古老的顶级名校之一，多个学科处于世界领先地位。和许多优秀高中毕业生一样，为了增加被一流名校的录取概率和选择学校的机会，小儿子申请了多所学校。面对激烈的竞争，能被哪（几）所一流名校录取既需要优秀的条件，也需要一点运气。为了给自己更多时间准备申请材料，他在常规申请中申请了耶鲁大学。

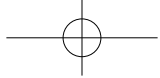
提交入学申请后不久，他就收到耶鲁大学招生官的电子邮件，主动索取他校外实习指导教授的推荐信。通常学校是不接受校外人员写的推荐信的，招生官员主动联系申请者的情况也很少。第二年3月下旬，他收到了耶鲁大学和其他六所一流名校的录取通知。他十分兴奋和开心，我们也为他深感骄傲。对他而言，选择去上的学校变得很简单，因为耶鲁就是他的首选学校。





对策思考

我们更加认同中西方结合的模式，在重视基础教育的基础上，培养创造性和批判性思维，重视孩子综合素质的培养，尤其是社会责任感的培养。从两个孩子被美国顶级名校录取并成功适应高强度大学生活来看，这样的教育模式是有效的。



不管在何时、在何地，父母都会面临诸多育儿困惑。与日俱增的竞争局面，更加深了为人父母的压力和焦虑。在诸如“不要让孩子输在起跑线上”等口号的误导下，有些父母忽视孩子的身心发育，盲目补习、施压，拔苗助长，损害了孩子的潜能。有些父母听信片面之词，认为只要将孩子送到国外去读书，便可以从国内的应试教育中解脱出来，体验国外的“宽松教育”，结果不仅花费巨额费用，孩子也没有能如父母所愿，得到全面发展。也有一些父母，从小就安排好孩子的未来，不进名校誓不罢休，给孩子造成巨大的压力，严重影响孩子正常的身心发展。

消除困惑

作为父母，我也感受过育儿的许多困惑。在不断的学习和总结中，我有了一些体会。通过以下几个方面的努力，我逐步消除了自己的困惑。

1. 明确以培养优秀为目标。

如果以进名校为目的，父母和孩子无疑就会有巨大的压力。有些孩子也许可以在压力下继续发展，有些则难以应对。我的两个孩子虽然去了世界顶级名校，但这并不是我们刻意追求的结果。我们在孩子的成长过程中，



始终以培养优秀为目标。优秀的标准多种多样，我的标准就是孩子身心健康、热爱学习、积极向上、勇于担当、乐于挑战、自信自强和服务社会。我认为只要自己努力，父母善于引导，每个孩子，都能做到优秀。以平常心去看待和欣赏孩子的成长，不追求虚荣，不过度在意短期成绩，反倒可以更好地激发孩子的内动力，挖掘孩子的潜能，培育梦想，成就优秀。

2. 留给孩子“自由”的时间。

随着信息的透明化和竞争的激烈化，父母很难保持应有的淡定。为了充分利用时间，不少父母将孩子每日的活动时间安排得满满的。父母和孩子从早到晚疲于奔波。乍一看，挺合理的，一点时间也没有浪费。但是，结构化的安排限制了孩子主观能动性的培养，孩子也失去了练习自己管理时间的机会。因此，我每天都会给孩子留下一些“自由”的时间，这段时间完全由孩子支配。让孩子学会自己思考喜欢干什么，自己安排想做的事，而不是替孩子安排所有的活动和让活动占据孩子所有的时间。

3. 与孩子一起制定规矩。

立规矩的目的在于培养孩子良好的习惯和优良的品格。规矩不应该只是为孩子而定，父母则可以享受“特权”。双重标准培养不出好品格。规矩要与孩子一起制定，这样既公平，又可以调动孩子的积极性。与孩子制定规矩时，我采用的方法是：（1）规矩要少而明确；（2）规矩要适用于家庭所有成员；（3）规矩的执行要持续一致。

父母要根据孩子的个性、年龄和能力设定和调整合理的执行期望。恰当的规矩可以助力习惯的养成。正直、果敢、坚毅、善良、激情、合作精神、热爱学习、讲究效率、知足感恩等优良品格和习惯的培养需要父母以身作则、耐心引导和坚持不懈地努力。



4. 不追求完美。

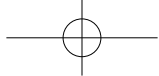
尽管父母都知道孩子肯定会犯错，但一旦孩子犯错，尤其是犯比较严重的错误时，就难以忍受。有些父母更是期望孩子“完美”，在各个方面都胜人一筹，这样无疑会给父母和孩子产生巨大压力。每个孩子都有强项和弱点，父母还是要注重孩子的亮点。我的两个孩子总体来说没有给我们父母“找什么麻烦”，但也会犯错误，比如小儿子学乐器时的反复等。不少朋友认为我们的孩子能被顶级名校录取，他们一定是很完美的。能被顶级名校录取，的确证明了他们是很优秀的，但并不意味他们是完美的。

5. 关注求知热情。

学习成绩在很大程度上与孩子的智商、学习习惯、方法和努力程度有关，但孩子在智商上的差别并没有想象中那么大。我觉得强烈的求知欲、刻苦努力和良好的习惯才是取得优异成绩的保证。我孩子所在的“资优班”的同学都是经过智商测试的，然而，进入初高中后，不少同学的学习成绩不尽如人意，没有能发挥他们的潜力，我认为差别缘于内动力和努力程度。其实，只要孩子热爱学习、认真努力、掌握正确的方法，就可以取得“最佳”成绩，尽管每个孩子的最佳成绩有所差别。

6. 不以付出“绑架”孩子。

养育孩子是父母的义务，但父母也不能完全以孩子为中心，一切围着孩子转，失去自我。我常常听到一些父母诉苦，说在孩子身上付出了巨大的心血，可是孩子就是不领情，让父母很失望。这也许不是这些父母的本意，但用自己的付出去“绑架”孩子，只会增加父母和孩子的负担和困惑。父母不开心，孩子也不能理解。提供好的学习环境和引导孩子健康成长是父母的责任。好好学习是孩子自己的责任。培育孩子们的感恩意识和爱心



应该通过其他途径。

7. 抵御外界压力。

每个孩子都是独特的。父母应该鼓励孩子与自己竞争，努力做最好的自己。拿自己的孩子与别的孩子比较是最伤害孩子自尊心的行为，父母一定要避免。父母要抵御外界的压力，不盲目跟风。育儿的关键之一就是了解自己的孩子，根据他们的特点和长处制订培养计划。

我对孩子的学习成绩、竞赛名次抱平常心态。孩子名列前茅时“不喜形于色”，稍稍落后时也“不惊慌失措”，只要他们是认真努力的，我就满意。对待孩子的“特长培养”，我也采取顺其自然的态度。如果孩子有兴趣学，我们就提供必要条件，积极支持。如果他们没有了兴趣，我们也不勉强。无论是课程学习还是业余爱好的培养，只有在内动力的驱动下，孩子的积极性才能长久保持，才能充分发挥潜力，克服困难，养成不断自我提高的习惯。

孩子所在“资优班”的同伴竞争压力比普通班级要大得多。许多情况下是正面的竞争，具有积极的意义。但是把“比拼”看得过重时，就难免出现一些负面的现象，比如嫉妒。在这种情况下，如何鼓励孩子学会谦虚、乐于助人、顶住外界压力、走自己的路，对父母也是很有挑战性的任务。我告诉孩子不要太关注外界的因素，多交一些志同道合的朋友，相互帮助。孩子的朋友圈十分重要。只有在充满正能量的朋友群里，孩子才会越来越优秀。

强化兴趣

和许多父母一样，我在孩子成长的不同阶段都会询问他们有什么“梦



想”。随着他们的成长，他们给出的答案也跟着改变：棒球运动员、篮球运动员、消防员、警察、老师、科学家、工程师、作家……这种改变很正常，是他们自我认知的一个过程。对大多数人来说，明确自己的“梦想”是有相当挑战的。这就是美国许多大学允许新生入学时不选定专业的原因。

我试着从四个方面和孩子们探讨，引导他们认识自我、发展兴趣、提高能力、追求梦想和承担责任。

1. 发展兴趣。引导孩子深入思考自己对什么真正感兴趣，做什么事情会让自己激动、感到满足、感到自豪。引导孩子做出选择而不是替他们做出选择。大儿子的兴趣开始时比较广泛，参加的活动也较多，经过认真思考，决定专注发展数学和计算机的兴趣，以及领导才能的历练，放弃了小提琴等爱好。小儿子到了高中阶段也缩小了兴趣范围，专注于“应对未来问题”探索、写作和领导才能提升。他们的选择是基于之前的积累。只有在基础知识和技能发展到一定程度和水平后，孩子们才会真正感悟出兴趣所在，激发出进一步探索的激情和动力，才有可能自觉地向深度发展，才能够坚持不舍、努力克服困难。

2. 提高能力。引导孩子们客观地评价自己目前擅长什么，不擅长什么，深度发展兴趣需要加强哪些方面的学习，有什么样的机会，有哪些可以利用的资源。鼓励他们与老师、教练、顾问、同学、父母交流。我们会提出自己的看法，供他们参考。孩子们在对自己有了清楚认知时，就可以有目的地提高和培养能力，更好地发展自己的兴趣。这是一个积极向上的正循环。

3. 追求梦想。梦想可以有大有小，也可以改变。梦想其实就是一个阶段性的目标。只有明确了目标，我们才可以有效地取得进步。我十分鼓励



孩子们参加各种社区活动、关心国事和家事、关心他人，在社会活动中认知社会需要什么，自己愿意为社会进步做出什么贡献。对孩子们提出的梦想，即使再小，我也会积极支持他们去努力实现。比如，他们希望为贫困孩子捐赠衣物，我就和他们一起整理，或购买捐赠物品，也积极支持他们带动其他同学一起做慈善募捐。当他们希望更多地参与社会实践时，我们会积极帮他们寻找机会。

4. 承担责任。利用兴趣引导孩子们认识自己的责任——作为学生的责任，作为家庭成员的责任，作为社会成员的责任。要求他们做事认真，遵守承诺，不推卸、不逃避、不指责，做了错事勇于承担责任。

在自我认识的基础上，我和孩子们一起从学业、课外活动、兴趣发展、社会活动等方面进行分析和评估，然后让他们制定具体的行动目标、实现方法和时间表。这样的规划对孩子们的成长有很大的帮助，因为他们是计划的制订者和执行者，既有行动的积极性，也要承担执行不当的责任。我会经常和他们一起评价计划的执行情况，经过反思和对照规划，做出必要的调整。孩子们对每个学期需要完成的各项行动目标心中有数，实行有效的自我管理。这样的做法在很大程度上减轻了孩子和我们的焦虑、压力。

当然，孩子们在制订和执行规划的过程中不可能一帆风顺，一定会遇到许多干扰，尤其是青春期的情绪波动、男女生交往、网络游戏、社交网络、同伴压力和激烈竞争等。面对这些挑战，我尽量理性地对待，在处理不当之后也会和孩子们做深度交流，让他们明白父母在子女教育上也面临许多挑战，也会犯错误，重要的是能够经常沟通和获得反馈，及时纠正和调整。



抓好学习

由于留学西方，特别是赴美留学的人越来越多，人们开始比较中西教育差异。比较普遍的说法是中国是应试教育，比较重视基础知识和应试技能，尤其是考大学；而西方教育则相对宽松，比较重视创造性和批判性思维，不太重视基础知识的学习。其实，无论哪种教育模式的存在都是由于国情所致。

作为移民美国的华裔，我们更加认同中西方结合的教育模式，在重视基础教育的基础上，培养创造性和批判性思维，重视孩子综合素质的培养，尤其是社会责任感的培养。从两个孩子被美国顶级名校录取并成功适应高强度大学生活来看，这样的教育模式是有效的，也是成功的。

从小学到高中，美国的公立学校是按学区入校的，没有应试问题。特殊计划如“资优班”“重点班”“强化班”和私立学校会对申请者进行考核。如果只是按照一般规则上学，父母的确不用担心孩子的学习成绩，因为社会对孩子今后走什么样的路比较宽容，孩子可选的路也比较多。然而，如果孩子希望能够成为最优秀的自己，则必须重视学习，不仅要学好，还要在学业上勇于挑战自己，有梦想，有激情。

有些父母喜欢用“奖惩”体制去管理孩子的学习，考试取得好成绩就给予奖励，考不好就要惩罚。我不赞同，也可以说反对这种做法。从孩子上学开始，我给他们灌输的理念就是学习是他们应该做的事，就像父母应该努力工作一样。当然，在孩子的学习过程中，父母还是要发挥积极的指导作用，在不同的阶段采取不同的措施。

刚进小学时，孩子受好奇心的驱动，学习的兴趣和热情都很高，但是



对学习方法和一无所知，是张白纸，父母可以发挥的作用比较大。很遗憾，不少父母往往忽略这个关键阶段，或者人云亦云地跟风，盲目补习，加重孩子的负担，有的还会剥夺孩子童年应有的乐趣。我在孩子小学阶段注重三个问题：培养孩子的学习热情；引导孩子养成良好的学习习惯；启发孩子拓展知识面。

我在孩子的早期阶段特别注重培养他们的阅读兴趣和能力。我自己的经历告诉我表达能力（口头和书面）对生活 and 事业发展至关重要，而表达能力的基础是广泛地阅读，况且，阅读能力也是学习其他课程的基础。方法其实很简单，就是在孩子没有阅读能力之前，我读书给他们听。一旦他们有了初步的阅读能力，就常带他们去书店和图书馆，让他们自由阅读。我也找机会和他们交流读书的收获，听他们讲述书的有趣内容。随着他们阅读能力的提高，我就鼓励他们读一些名人传记，既享受到阅读之乐，也受到一些人生启迪，虽然他们不一定能完全理解，但是潜移默化的作用不可轻视。

孩子小学期间，我重点抓的另外一件事就是学习习惯。和中国的小学生相比，美国的小学生的确是“太舒服”了，几乎没有作业，即使有也用不了多少时间就能做完。我会利用空余时间和孩子一起“在玩中学”，共同探索新事物。我通常在晚饭后和孩子一起检查作业。如果发现错误，我不直接指出错误，而是要求他们自己查找，一遍不行就再来一遍。如果过了两遍还找不出错误，那就可能是不会做了。这些问题往往反映了孩子上课没有好好听，没有学到老师讲授的内容。我就以此指出他们的问题，要求改正。经过一段时间的训练，孩子就慢慢养成自我检查作业和上课认真听讲的习惯了。即便如此，我还是会继续留意，避免出现反复。



到了四、五年级的时候，孩子已经具有一定的学习能力。我就鼓励他们自己管理学习，并且多参加课外活动，比如参加数学竞赛、棋类比赛等。让他们参加这些活动的目的不是获奖，而是为了拓展他们的兴趣和知识，学会活用学到的知识，同时也意味着接受一定的挑战。此外，在他们完成“大型”学习项目时，我会鼓励他们多思考，多阅读，多与同学交流。这些额外的活动为他们顺利进入初中学习奠定了良好的基础。

初中是一个承上启下的重要阶段，是孩子从“从属”到“独立”的转变阶段。父母的角色和作用也要进行相应的调整。我的策略就是逐步放手，让孩子享有更多的自由和承担相应的责任，鼓励孩子更多地挑战自己，寻找适合自己的高效学习方法，培养孩子自己管理学习、管理时间的能力。这期间的基础知识学习至关重要，将直接影响到高中阶段的学习。然而，在具体科目的学习上，我们父母能起到的作用越来越小，孩子自己的主动性和学习热情起到越来越重要的作用。如果能处理好父母和孩子的关系，孩子后续的学习和成长就会顺利得多。

我们所在学区的初中从六年级开始。和小学明显不同的是，初中有年级但没有班级，学生根据自身情况选择不同科目和程度。我的两个孩子都在“资优班”学习，有些课程是六、七两个年级的学生一起上课。两个孩子比较喜欢有挑战性的课程，我也很支持。知道完成这些课程的难度很大，我就鼓励孩子努力学习，学会时间管理和学习方法，不要过度在意成绩。我当然不会撒手不管，只是改变了监管的方式：一是通过网络平台及时了解他们的学习进展。学区提供这样一个高效平台就是让父母随时掌握孩子的学习情况，及时发现问题，帮助孩子解决问题。二是利用家长会与电子邮件和老师沟通，了解孩子在学校的表现和学业情况，出现问题及时督促改



正。在确保能顺利完成挑战性课程学习的前提下，我鼓励孩子持续参加有兴趣的学术活动和竞赛。虽然我们依然不把竞赛成绩看得过重，但他们也逐步提高了对自己的要求，从小学时的以参与为目的，转变到力争取得良好的成绩。我认为竞赛遇到一些挫折并不是坏事，可以让他们认识到自己的不足，增加抗挫的能力。

高中阶段（美国高中从九年级开始）无疑是孩子成长最关键的时期之一，是他们世界观形成和发展的重要时期，会直接影响孩子的未来，因而，父母和孩子都深感压力很大。这个时期也是父母觉得在课目学习上“无能为力”的时期。我的体会是，高中阶段的许多关键问题都是由前期的“准备工作”做得好坏决定的，比如正确的学习态度、良好的学习习惯、有效的学习方法和扎实的基础知识等。如果前期工作不到位，“临时抱佛脚”很难获得理想的结果。

我在这个阶段对孩子的帮助主要体现在：（1）协助他们制订整体的学习计划。在力所能及的前提下，尽可能多上一些挑战性的课程，比如大学预修课程（AP）。（2）充分利用各种资源发展兴趣和强化学习，比如鼓励孩子参加课后辅导和学习小组活动。（3）指导孩子寻求校外机会提高自己，比如申请高水准科技夏令营和实习机会。（4）鼓励他们参加学术竞赛，并努力取得优异成绩。（5）鼓励他们在学术社团里发挥更大的作用，在辅导同学和交流中锻炼和提高自己。

尽管高中阶段的学习十分紧张，我还是鼓励孩子追求兴趣，挑战自我，向深度发展，而不是横加干涉。从小目标开始，马上行动，坚持不懈，努力获得成功，这就是孩子成长的有效途径。孩子因热爱学习而努力，一定会取得好成绩。



把握赏识

中美教育差异是多方面的，如何赏识孩子是明显差异之一。美国父母似乎更加真诚地把孩子当作一个平等的个体看待，比较重视孩子的感受，喜欢以鼓励和赏识为育儿的手段。孩子们往往是在一片赞扬声中长大，所以孩子们普遍表现得自信，善于表达，注意维护自身“权益”，当然也容易忽视自己的不足。华人父母则习惯于苛求，容易忽视孩子取得的成就，对赞赏孩子比较“吝啬”。从对待成绩单的态度可见一斑：如果孩子有六个 A，一个 B，美国父母就会无比兴奋，十分满意地夸奖孩子的成绩；华人父母则更可能把注意力放在那个 B 上，而忽略其他的 A。华人父母这种严格要求的态度和标准一方面让孩子意识到要继续努力，严格要求自己，另一方面也会打击孩子的积极性，让他们产生失落感，严重的还会引发逆反情绪。结合两者长处，把握赏识尺度应该是更加有效的鼓励方法。

大儿子小学一年级的時候，有一次，我去校车车站接他。他下车后，司机也特地下了车，过来和我打招呼。他竖起大拇指，对我说：“你的儿子很棒！小小年纪就知道帮助别人，为我导航。”原来，司机是一位代班司机，临时接到通知，带上行车图和学生名单就出发了。学生上车后，司机问道：“你们都知道自己的下车地点吗？”其他孩子都面面相觑，只有大儿子自告奋勇说：“我知道。”因为他每天是第一个上车，最后一个下车。司机说：“那你能帮我提醒学生下车吗？”他回答说：“当然可以啊。”他一路上顺利安排同学们到站下车，没有出差错。司机夸奖说：“你孩子不仅聪明，还特别有爱心啊！”我听到他的赞扬，感到很自豪。回家路上，我问儿子是怎么做到的。他回答说：“天天坐车，我喜欢观察其他同学在哪里上车，



哪里下车，路上要经过多少站，一共有多少同学和我一起坐车。时间久了就记住了。”我很高兴地赞赏他细心，关键时候能够主动帮助别人。我也对司机特地下车告诉我这件事表示感谢，说明别人是会感激我们的帮助的。相信这件小事对孩子养成乐于助人的习惯有很大的影响，也让我们感到平时要多注意孩子的亮点，及时赏识孩子，强化优点。

同时，父母应该避免误导性的赞扬。一次，我带小儿子去参加当地政府组织的社区之夜。许多单位有展台，也有儿童活动区，可以玩，也可以学画画。我们去了“艺术角”，学习快速绘画。那里有不少孩子在学习绘画。一位十来岁的美国孩子草草地画了一幅很简单的画，可站在一旁的母亲使劲地鼓掌，反复赞赏“画得太好了”。她显然夸奖过头了，因为画得真的不怎么样。随后，那位母亲想鼓励孩子再画一幅稍稍复杂的，孩子居然不开心地扔下彩笔走开了。我的看法是那位母亲的赏识不妥，孩子并没有做出任何努力就得到了夸奖，让孩子产生了错觉，不愿意付出努力和挑战自己，因而好事就变成了坏事。

赏识是培养孩子积极心态的手段，能使孩子明确努力的重要性。努力才值得赞赏，可以认可轻而易举获得的成绩或成就，但不要过度地赞赏，以免孩子养成不爱挑战的做事习惯。赏识一定要适度，与努力和结果相吻合。吝啬赞赏和过度夸奖都不利于孩子的成长。

把握赏识需要注意两点：

1. 赏识孩子付出的努力和克服困难的勇气，而不是孩子的聪明程度。前者强化孩子的积极心态。如果将赏识停留在聪明程度或取得的成绩上，往往会使孩子变得患得患失，因为害怕失败而不敢挑战自我，或者以种种借口，不愿努力，危害孩子的自信。这种做法会导致怕输的心态。



2. 赏识值得赞美的行为和事，但不要过度赞扬，不助长孩子为获得赞扬而做事的心态，避免孩子养成投机取巧、争名夺利的习惯。经常受到鼓励的孩子会更加自信，更加主动，不畏惧困难，从而变得更加优秀。激励孩子不断努力，明确成功是可以通过学习和自我改进取得的。人是动态的，无论智商和情商都可以通过学习提高。个人的能力掌握在自己手中。

关注行为

孩子在成长过程中很难做到一帆风顺，出现一些行为偏差是很正常的。遇到这种情况，父母需要冷静对待，既不能视而不见，也没有必要大惊小怪，应该把它作为“可教时机”对待。

按照惯例，美国学校会定期举办父母沟通会，介绍学校和学生情况，只有在特殊情况下才会“意外地”召见父母。我们唯一的一次“老师特殊召见”发生在小儿子二年级的时候。

一天，我们意外地收到孩子老师发来的“召见”通知。我们预感到一定是孩子在学校的行为出了问题，应该也不算严重，否则就会是“校长召见”了。怀着忐忑的心情，我们在预定时间去了孩子的教室，那时已经过了放学时间。老师把孩子留了下来，和我们一起交流。老师开门见山地说：“今天把你们约来学校是因为你们的孩子在教室里有一些不当行为，希望和父母配合纠正这些行为。”我迫切地说道：“真抱歉，老师。主要是哪些问题呢？”老师说：“主要问题就是喜欢在课堂上打闹，影响其他同学上课，这是绝对不能允许的。”我听后按住“怒火”，赶紧对她说：“真是十分抱歉，孩子的行为影响了您的教学，也让一些同学不愉快。感谢老师及时通报这些问题。我们回去后一定好好和他沟通，要求他改掉这些毛病。”我注意到



儿子的表情似乎也很沉重。老师看到我们的态度很诚恳，然后说：“你们的
孩子很聪明，学习成绩很好，也许是因为课程对他而言比较容易，所以会
分神。今天请你们过来的主要目的是让你们知道这些问题，我们可以配
合，及时帮助他纠正。”

在回家的路上，我还是很生气。这可是我们第一次因为孩子的“不良
表现”被老师召见！我也知道此时还不是和他讨论这些问题的时候，因为
自己的心态还没有调整好。在纠正孩子问题之前，我们还是应该先检讨一
下自己是否有问题。我们知道小儿子是比较顽皮的那类，以前我们以为只
要不做出格的事就没有必要特别管教，期望随着年龄的增加，他的自我控
制能力会加强。现在看来，还得适当管教。

晚饭后，儿子很快就做完作业。我们把他叫到面前，问他：“对今天的
‘老师父母见面会’有什么想法？老师说的对不对啊？”他回答说：
“她说得没错。可是问题真有那么严重吗？”我耐心地问道：“你为什么不
觉得问题严重呢？拍打同学，影响同学上课对不对呀？”他说：“嗯，是不
太好。不该在课堂上打闹。可是你们不是有时也会拍拍我玩吗？”儿子说
得没错，我耐心解释说：“里外有别。家人很亲近，有些举动可以表示亲近，
但跟其他人就不行了。老师要求同学之间保持一定的距离，让每个人有一
个‘舒服的气泡’，这样其他同学就不会觉得‘被侵犯’了。”他思索了一番，
回答说：“我知道了。每个人对身体接触有不同的感受和看法。我要尊重他
们的感受。以后不随便碰别人了。”我觉得这次交流有了初步的成效，但真
正改正还需要一些时间。

我把和儿子沟通的情况用电子邮件向老师做了汇报，希望互相配合，
尽快纠正孩子的问题。老师回复说：“感谢你们对我所提问题的重视。相信



有父母的配合，孩子一定会很快改正的。”此后，我们再也没有收到老师的“投诉”。

这个事件使我认识到要帮助孩子纠偏行为，首先要做到冷静，不要过度反应；其次，要搞清楚问题的原因，耐心引导孩子认识问题；最后要和老师保持有效沟通，及时了解孩子的状况，发现问题及时采取措施。

有效沟通

华人父母通常比较喜欢对孩子“说教”，甚至打骂。在我们成长的时代，严厉似乎是教育孩子的常规做法。今天，我们也常听到“虎妈”“狼爸”的“成功育儿”故事。幸运的是，我的父母采用的是“宽松”的家教。我的亲身体会再次证明不用说教或棍棒，也可以教育好孩子。当然，在孩子成长的不同阶段，交流的方式也需要随之改变。早期可能更多“指教”成分，之后就要越来越多的交流，需要耐心聆听孩子的心声。抓住孩子的闪光点，及时鼓励。在孩子犯错的时候，也不要过于敏感，忙着教训，而要有耐心，多问问题，搞清楚事情的来龙去脉。如果孩子觉得父母只会教训和指责，他们就会产生强烈的抵触情绪，从而失去引导孩子思考和纠正的机会。

孩子的内心世界是丰富多彩的，在成长过程中心理和观念都经历不少变化。要想积极地影响孩子，首先必须了解孩子每个时期的特点和真实想法，努力成为值得孩子信赖和尊敬的人。孩子只有在感到安全和信任时，才会愿意交流。此时，父母才有机会进入孩子的内心世界，真正帮助和引导孩子，起到培养的作用。

父母与孩子的交流渠道可以是多样化的：对话，电子邮件，短信，社交网等。要根据孩子不同成长阶段和个性特点，善于使用适合孩子的交流方



式。我的两个儿子小的时候，很愿意与我们对话，总是有说不完的话。可是，进入青春期后，他们与我们的对话就减少了。但是那段时间，我发现短信和电子邮件很管用，也是一个不错的交流渠道。现在与儿子的交流又回到了从前。也许是孩子更成熟了，或者是我们共同的话题多了。总之，要珍惜和维护与孩子的交流渠道。

学会聆听和提问题是有效沟通的重中之重。当孩子确认自己与妈妈的交流不会被无端指责，是安全的，可以得到帮助，就会愿意说出自己面临的问题。孩子长大后，尤其是儿子进入高中后，往往更需要一个忠实的听众，如果父母会提启发性问题，那就更好了。在交流的过程中，孩子很多时候自己就悟出解决问题的方法，并不需要父母的说教。

我平时和孩子们的沟通没有固定的时间，一般会利用任何与孩子相处的时间进行交流，晚饭时，接送孩子时，一起活动时等。让交流成为生活的一个有机部分，这样可以及时了解 and 掌握孩子的想法和遇到的问题，感知他们的情绪，捕捉他们的亮点，并及时修正自己的做法。

当遇到棘手的问题或比较重要的事情需要沟通时，我会先做好功课，整理好自己的思路和情绪，选择适当的环境进行交流。青春期的孩子情绪波动大、敏感、叛逆，此时期的交流就要格外细心和耐心，否则很难让他们敞开心扉。当然，每个孩子因个性差异，表现也不尽相同。小儿子进入青春期时，我自己也处于更年期，明显感觉与他的沟通和交流有难度。我们彼此似乎都变得敏感，容易激动，让我一时不知所措，交流常常不欢而散。

困惑之余，我决定从改变自己着手，掌控好自己的情绪，一是避免啰唆，做到简单明了；二是保持冷静，做到不起争执。如果觉得问题比较难应



对，我会先和哥哥交流一下，听听他的看法，因为年轻人的想法比较接近。有时，我也会请哥哥帮忙跟弟弟交流，因为他们兄弟俩关系很好，交流起来又没有代沟。通过这样的改进，我们之间的沟通有了明显的改善。总之，要善于调整沟通方式，才能赢得与孩子的有效沟通。

有时候，孩子有心事不愿意说，这在男孩子身上比较容易发生。此时，我就尽量做到尊重他们的选择，不强求他们说出来，给孩子留有自己的空间。总之，与孩子交流，尤其是当他们成了“大孩子”时，要充分考虑他们的心情和意愿，掌握好时机和分寸，而不是强迫孩子接受自己的看法或要求，强迫他们做不愿意做的事。当然，也有父母采取其他手段教育孩子，关键要看孩子和父母的性格和观念，是否能达到有效沟通。

现在的孩子成熟得比较早，加上社会对早恋的宽容态度，许多初高中学生会交异性朋友。不是每个孩子都愿意与父母交谈这个问题。我对这个问题采取“不说不问”的态度。曾经有父母告知儿子交了女朋友。我没有大惊小怪去责问，而是利用一些有利时机阐明我的一些看法，比如人到了一定年龄就会对异性有些特别的感觉是很正常的，但如果不能正确对待，完全感情用事就会影响学习，会影响以后的人生。青少年的情感是脆弱和善变的，我总是希望孩子能对各种问题进行了思考，自己找出答案。

父母和孩子之间存在代沟是很正常的。解决问题的办法就是要学会与孩子一起长大，学会与不断成长中的孩子相处，共同面对生活中大大小小的挑战。既不放任孩子，也不强迫孩子接受父母的指令。我们应该努力了解孩子，通过聆听孩子的心声，提出要求和建议，在不断的反馈中达到理解和相互尊重。尊重孩子是赢得孩子尊重的前提，也是高效沟通的必要条件。



应对叛逆

“叛逆期”是孩子青春发育成长的一个标志性时期。这段时期内，孩子不仅在生理上发生飞跃变化，心理上也有显著改变。他们表现得敏感、好争、情绪化、要求独立和挑战权威，比较在乎同伴的看法，喜欢和父母对着干。父母会觉得以前听话的孩子突然变得不可理喻。如果不巧遇上母亲的更年期，则局面就变得更加棘手，亲子关系受到很大冲击。经历了两个儿子的“叛逆期”，我的体会是做好以下几点，可以较好地缓解叛逆期的亲子关系，化叛逆为合作，营造交流型的家庭氛围，平稳度过叛逆期，让孩子顺利成长。

1. 调整心态，勇于放手。从心理上真正认识并接受孩子在这一阶段生理和心理上的变化与要求，重新确定自己在孩子成长阶段的位置，调整好心态，减少“权威式”指导，增加“咨询式”开导，顺应孩子的独立意识，有计划、有目的地放手，逐步让孩子成为自己人生舞台的主角。只要不是原则性问题，就允许孩子去尝试，允许他们犯错，注重培养孩子的决策力和合作精神。“放手”不仅可以培养孩子独立，也能促进他们的责任感，让他们感受到父母的信任、尊重和支持。

2. 以身作则，引导孩子。“叛逆期”的孩子比较反感父母的唠叨，尤其是在小事上喋喋不休。我尽量少说多做，在大事上起表率作用，强调做人做事的原则，教导孩子不仅要学会正确做事，更重要的是学会选择做正确的事。孩子父亲和我都很热衷社会活动，坚持长期做义工，积极参与当地的中文学校、孩子学校的父母会、市多元化委员会、市青少年理事会、华人科技协会、校友会等组织。我们对青少年教育和文化交流活动所做的奉



献对孩子们有潜移默化的影响。从初中起，两个孩子就积极参与各项公益活动，在为社区做贡献的过程中，锻炼提高了自己，得到了认可和肯定，也帮助自己减轻了成长的烦恼。

3. 努力保持理性沟通。面对孩子的“挑衅”，父母要努力克制，不与孩子发生正面冲突，要抓住有利的交流机会，帮助孩子认知情绪，学会控制。这个期间的交流，要更加注意平等和尊重。不要在小事上对孩子指手画脚，例如，孩子穿衣应该由他们自己决定，可是我们有时会不自觉地加以干涉，导致孩子们的不满，更加“针锋相对”。其实，如果我们不强迫，孩子自己也会适当穿衣的。如果在小事上习惯了“对着干”，面对重要问题就难以理性沟通了。

4. 关注孩子的朋友圈。青春期的孩子与朋友的关系往往超过与父母的关系。他们交友的理由和观念不一定与父母的价值观吻合，有时还很冲突。关注孩子的朋友，多与他们朋友的父母交流，可以及时掌握孩子的想法和动向。我通过去学校做义工、接送孩子和参加活动的机会，观察儿子朋友的行为。我也鼓励孩子邀请他们的朋友来家里聚会，借机观察并认识朋友父母，和他们交流，共同努力创造一个上进的朋友圈。对孩子朋友的一些“不良行为”，我不妄加评论，而是和孩子交流，引导他们自己去判断、去选择合适的朋友。

叛逆期是孩子成长、走向独立的关键时期。父母不仅要接受孩子的不一样，也要及时调整自己的心态、方法和策略。父母要做到尊重孩子，善于抓住沟通的良机，即使面对孩子的胡闹，也要努力克制自己。其实，只要不在这段特殊时期过度激化亲子矛盾，“叛逆期”都能顺利度过。



应对网游

随着网络游戏和手机游戏的流行，从学前班到高中，尤其是男生，玩电子游戏已经相当普遍。在巨大经济利益的诱惑下，电子游戏的开发势头也愈演愈烈。这种局面对父母教育子女，是严峻的挑战。沉溺电子游戏对孩子的学业和今后的生活都有严重的负面影响。

我对孩子玩电子游戏一直保持警惕的态度，因为目睹了不少亲朋好友的孩子沉溺电子游戏，严重影响学业和身心发育的事例。另一方面，我也知道完全禁止孩子玩电子游戏是不可能的。在不同的阶段，我采取了不同的对策，也经历了严峻的挑战。我的体会是，首先要认识到每个孩子都有沉溺电子游戏的可能性，不能掉以轻心，应该尽早制定规矩。其次，要密切观察，及时发现问题，采取相应的措施。最后，要有遭受挫折的准备。应对孩子玩电子游戏的强烈愿望，父母并不那么容易找到合适的对策。最后，不管问题多么严重，都不应该放弃。只要用心引导，绝大多数孩子都可以摆脱电子游戏的羁绊，处理好学习、活动与游戏的关系。

孩子小的时候，控制他们玩电子游戏还不是难以对付的事，但这个阶段采取的措施对今后事态的发展有重要影响。小学阶段，我对孩子们玩电子游戏就有严格的规定：除了周末和假日，其他时间不可以玩电子游戏。由于这个阶段父母对孩子的控制和影响都比较有效，因此管理起来比较容易。为了配合这样的限制措施，我们就引导和培养孩子们其他方面的兴趣，比如经常带他们去图书馆、科技馆和公园，参加体育活动和社区活动。这些活动丰富了孩子们的生活，也削弱了电子游戏对孩子的诱惑。

我们真正面临电子游戏的挑战是在小儿子上初中以后。那时，他的许



多学习活动已经与网络密切相关，课堂以外的许多时间都在网上度过。除了电子游戏之外，社交网络已经流行，两者的结合对学生们的诱惑更加强烈，因为玩电子游戏已经不再是“自己的事”了，而关系到他们的朋友圈。一次，我去孩子的学校做义工，开车载着儿子和他的几位同学去参加学校组织的活动。一路上，同学们兴奋地谈论着各类网络游戏，从玩法、闯关到评价等，似乎都是围绕电子游戏的。我吃惊地感受到网络游戏已经如此深入他们的生活，更让我吃惊的是儿子对此也很在行，津津乐道地参与大家的讨论。

此行让我开始担忧了。看来儿子在不知不觉中已经“游”进了网络，我意识到原来可行的措施现在失灵了，必须重视起来，不能任其发展。我开始关注儿子做作业的情况，不时走进书房，留意他的计算机屏幕。有时我会吃惊地发现他打开了几个社交网站和电子游戏网站的视窗，一边做作业一边参与聊天和观摩别人的电子游戏。我开始抱怨、指责，采取一些限制措施，但几乎没有效果。儿子对此也很反感，认为他在学习之余玩玩电子游戏没有问题，没有必要小题大做。

我十分困惑，觉得孩子说的也有些道理。如果他从不玩电子游戏，就很难和同学们有共同语言，影响到他交友。可是我很担心他无法自律，在网游中越陷越深，因为我深知一旦出现那种状况，再想挽回就十分困难了。通过反省，我认识到孩子长大了，以往的做法行不通了，必须通过加强沟通和引导来解决，努力寻求双方都能接受的“协议”。

首先，我努力调整对孩子玩电子游戏的态度，从试图严格控制转到理性对待。通过进一步的分析，我意识到沉溺电子游戏的孩子毕竟是少数，主导原因往往是孩子的现实生活出现了一些问题，让他们觉得枯燥、不快



或自卑，只能从虚拟世界中寻求解脱。我很清楚自己的孩子没有这方面的问题，因此也就没有必要过分担心，甚至恐惧。

其次，在端正了自己的心态之后，我决定以此事为契机，引导和培养孩子的自律能力和管理时间的能力。我和孩子一起制定玩电子游戏的规则，比如平日每天可以玩半小时，周末和假日可以增加至两小时，何时玩则由他自己决定。如果违反，则需要接受惩罚，取消周末玩电子游戏机会。

执行制度总是比制定制度更具挑战。制度制定之初似乎效果不错，可是没过多久，儿子违反规定的次数就越来越多。对此，我十分恼火。一次激烈对抗之后，我采取了“极端”措施：拔断网线。儿子愤怒地离开书房，奔向自己的房间，使劲把门关上。我当时既气愤，也很伤感，感到很无助。

为了寻求真正有效的方法，我向朋友和同事们了解他们是如何应对这个问题的。一些同事采取的办法是安装监控软件，管理孩子的上网时间和可以浏览的网站。也有一些家庭的情况似乎和我遇到的情况差不多，有些还更为严重，天天“打对抗战”。有些父母采取剥夺孩子开车、参加聚会活动等权利作为处罚，然而这些措施的效果都不太理想。有些父母因此失望至极，放弃了管控，任由孩子自己发展。

通过这些交流，我明白了压制是无效的，甚至可能产生更加严重的后果，放任自流也不是负责任的行为。我必须努力找到一种对自己孩子有效的方法，相信只要有耐心，允许反复，就能找到一条可行之路。这条路必须通过双方共同努力才能打通，选择合适的时机和方法沟通至关重要。

我首先就采取武断行为向孩子道歉，然后用实例解释我的担心和顾虑，表明自己对玩电子游戏的新认识，不再对他玩电子游戏采取完全排斥的态度，最后提出自己的期望：时间是宝贵的，如何管理好时间往往决定一个



人能否成功，无论是学习还是工作都是如此。适当娱乐一下，放松减压也是应该的，只是不能放任自己，把太多的时间用在无意义的活动上。另外，既然制定了规定，就应该自觉遵守，这也是诚信的具体表现。儿子看到我的态度很诚恳，也表示自己明白了妈妈的心思，知道沉溺电子游戏的危害，也请妈妈放心，自己会努力管好自己，绝对不会让电子游戏影响自己的学习和生活。事实证明这样的沟通效果很好，此后因为电子游戏问题的“斗争”就基本结束了。

在达成了共识以后，我还有意识地引导孩子发展其他兴趣，参加更多的社会活动，花更多时间去帮助同学和弱势群体。我发现当孩子在这些活动中感受到自己对社会的用处后，自然而然地减弱了对电子游戏的兴趣，因为活动中与他人的交往更加有趣，更有意义。

当我发现有效沟通和引导比限制更加有效时，我也给朋友们分享自己的体会。儿子的一位同学曾经相当热衷于玩电子游戏，严重影响学习。他的父母为此也采取了不少手段，但收效甚微，甚至还引起激烈冲突。他妈妈听了我的经验之后，改为引导孩子的兴趣。一段时间之后，她儿子的状况有了明显的改善，参加许多社会活动，对计算机的兴趣让他“创业”，帮人制作网站，大大减少了玩电子游戏的时间。

家庭教育的最大挑战之处在于每个孩子都不一样。做父母的面对孩子成长中出现的问题必须经常反思，寻求对自己孩子有效的指导。父母的示范作用也很重要。如果父母自己就是“游戏迷”，要求孩子不沉溺其中就难以实现。其实我们面临的“电子游戏”之争也是大多数家庭面临的状况，我相信只要父母用心就可以找到有效方法，破解这个难题。



挑选机会

随着网络的飞速发展，信息的公开化、及时化、多样化和普遍化为学生和父母提供了前所未有的去了解和掌握各种丰富和开拓视野的机会，包括各种竞赛活动、培训班、夏令营、游学、实习、义工等。机会如此众多，如何评价和选择就成了孩子和父母面临的挑战。

面对日趋激烈的大学入学竞争，那些希望进入一流大学的学生和父母压力就更大，因为大家知道这些大学不仅仅要看申请者的学术表现（成绩），还要考查其他因素。由于没有固定、客观的衡量标准，学生和父母在规划和选择活动时就会有困惑，不知如何做才能使孩子具有竞争力。

由于不知所措，不少父母表示他们主要是基于以下两个考虑选择课外活动的：

1. 朋友的孩子选择了某项活动或雇用了家教、私人升学顾问，我们也不能不做，不能让孩子吃亏。
2. 孩子好像业余时间挺多，不多参加些活动就把时间浪费了，不然孩子就会玩游戏，不务正业。

在这种攀比、不信任孩子的思想指导下去选择课外活动不利于孩子的成长，因为这不是基于孩子的需求和特点的安排。这样做虽然会有些短期效果，但往往妨碍孩子的长期发展和能力培养。

我是这样帮助孩子们选择课外活动的：选择那些有可能拓展孩子现有兴趣和挖掘潜能的活动；那些学校教学不涉及但可以拓宽孩子视野和能力的机会；那些具有挑战性、突破舒适区的活动。做到这些的前提是要充分了解自己的孩子，知道他们的喜好、兴趣、优点和现有能力，以及哪方面需要加强。还要对各种机会有所了解，分析各种机会的特点、形式、申请流程以



及录取标准。

孩子小的时候，课外活动自然是由父母安排的。随着孩子的成长，父母就要学会从替孩子安排转到帮助孩子寻找机会，然后过渡到推动孩子自己找机会。这与上学的阶段正好吻合：小学安排、初中帮助、高中自主。这也是培养孩子核心能力的过程，因为自己寻找机会对人生发展至关重要。找到合适的机会是第一步，争取到机会还需要进一步的努力。特别好的机会只属于那些积极主动、不惧失败、独立自主的人。从学生时代培养这种性格和能力对他们今后的发展无疑是很重要的。

我从两个孩子参加各种活动的经历中体会到：

1. 高质量的夏令营或培训班是免费或收费较少的，但对学生的要求比较高。对学生没有要求，收费昂贵的夏令营往往质量不高。

2. 无论是挣钱的实习工作还是无收入的义工都是锻炼孩子的好机会。最理想的状态自然是把这样的锻炼机会与孩子的兴趣结合起来，可以使孩子能更加积极参与。

3. 特长技能的学习需要选对老师，尤其是“一对一”的教学。是否应该强迫孩子学习某项技能属于仁者见仁、智者见智的话题。我个人是不主张这样做的。可以让孩子尝试一些技能，发现他们有兴趣的项目，这样父母和孩子都会更加愉快。

4. 参加竞赛可以促进孩子的学习，前提是孩子有参加的愿望，而不是被父母强迫。强迫会有一些作用和效果，但如果造成孩子强烈的抵触，父母就需要反省自己的做法了。

适合孩子的机会是很多的，孩子和父母需要用心去寻找。即使一时找不到合适的机会，也不用焦虑，可以自己创造机会。我的两个孩子都有这



样的经历。大儿子没有合适的课程可上就独立学习、钻研课题；小儿子没有适合的暑期活动，就自己立题做实验。这些都可以学到新知识和新能力。

其实，只要留意，学校也会提供许多机会。有名气的私立学校除了提供优越的学习条件，在课外活动方面也会提供更多的安排。但是，能进这类学校的学生毕竟是极少数。我的两个小孩从头至尾都是在公立学校读书的，所以我就花了较多时间关注学校提供的机会。尽管我全职工作，还是会尽量多参加学校组织的父母会，多做义工。通过这些活动可以获得一些有参考价值的信息。

从中学开始，父母就应该重视和鼓励孩子利用假期，尤其是暑假，参与有意义、具有挑战性的活动。夏令营自然是最主要的一种暑期活动。高质量的夏令营不仅可以全面锻炼和提高孩子独立解决问题的能力，与新同伴、新老师交往的能力，也可以拓展孩子的视野，激发内动力和梦想。

夏令营种类繁多，主题覆盖几乎所有领域，包括数学、科学、人文、技能、运动、领导力、野外生存训练和文化交流等。然而，夏令营的质量、收费、生源、师资和环境千差万别。选择合适的夏令营对父母和孩子也是一种挑战。

在进行选择之前，必须广泛搜集夏令营的有关信息，包括和其他家长交流、请教。许多高质量的夏令营竞争十分激烈，有些录取学生的要求往往比名校招生还要高。筛选普通的收费夏令营就需要父母和孩子花费较多精力。

大学举办的“夏校”也是家长和孩子们的可选目标，主要针对高中高年级学生，一般没有特殊要求，只要交得起学费，基本都可以入学。参加



“夏校”活动的好处是可以提前体验大学生活，也可以比较深入了解所在学校的情况，有些学分还可以带入大学阶段。

我的两个孩子在他们的成长过程中都受益于夏令营和其他暑期活动的历练。我在帮助孩子们选择适合的高质量的夏令营和其他暑期活动时，主要从三个方面着手：

1. 尽可能多地收集有关夏令营的信息，加以整理和评估。按照主题、挑战性、申请资质要求、主办单位口碑等指标进行分类，这样就为选择夏令营提供了有价值的信息，能更好地给孩子提出有效建议。

2. 充分了解孩子的兴趣所在，支持孩子拓展兴趣。鼓励孩子关注和选择具有挑战性、在学校接触不到或学不到的主题。

3. 鼓励孩子明确目标，同时脚踏实地做好申请的预备工作。选择高质量、竞争激烈并且适合自己的夏令营，不仅需要勇气，也要具备实力，所以把夏令营的目标定得高一些也可以激励孩子努力。只有经过努力得到的机会，孩子才会更加珍惜，收获才更有意义。

高质量的夏令营分为两类：一类是在全国甚至全球范围内有影响力的夏令营；另一类是在高校或研究所里举办的研究型夏令营。大儿子参加的RSI就属于第一类，小儿子参加的加西亚夏令营则属于第二类。有机会参加这两类夏令营对孩子的成长有相当大的积极影响，使孩子开阔了眼界。

申请高质量夏令营的过程和申请大学很相似。除了申请表和申请短文外，还要提交平时成绩、标准考试成绩、课外活动情况和老师推荐信。只有各方面都很突出的优秀学生才会被接受。这样的申请无疑需要花费很多精力，当然也是一次很好的学习过程和认识自我的过程。如果能在十一年级申请进入一流的夏令营，在很大程度上可以预示十二年级能被一流名校



录取。

我和孩子在选择夏令营时都以优质、合适为主要考量标准。如果没有合适的机会，我们就不勉强，宁缺勿滥，因为除了夏令营，还有其他很好的选择，比如实习、做义工、自学研究等。关键是要充分利用假期，参与有意义的活动，锻炼和提高自己。

大儿子九年级暑期去微软当实习生，十年级暑期去中国科学院当实习生，十一年级参加 RSI 夏令营，十二年级暑期参加了青年基金科技夏令营。小儿子九年级暑期参加了华盛顿大学的数学夏令营，十年级暑期自己完成科研实践，十一年级参加加西亚夏令营，十二年级在华盛顿大学做带薪实习生。这些宝贵的经历对他们的成长十分有益，不仅增强了申请大学的资质，更重要的是得到了多方面的锻炼。

总之，暑期活动对孩子的成长很重要。父母应该根据孩子的兴趣和条件，选择最具挑战性、收获最大的活动。

应对挑战

由于特殊的历史原因，中国出现了巨大规模的“独生子女”现象。作为经历那个时代的父母，我们曾经的计划也是只生一个孩子，所以在很长时间里都是按“独生子女”养育大儿子的。

随着生活的安定和改善，我们周围的不少朋友都生了第二个孩子或正在考虑生二胎。我们也有点动心，考虑是否再生一个孩子，不过也有些顾虑：

1. 老大已经八岁多了，带大他似乎挺不容易的，刚刚可以稍稍轻松一点，还有精力从头再来一遍吗？



2. 我一直有继续深造的愿望。原来是条件不允许，现在有条件了，放弃深造生二胎，是否会有遗憾？

3. 自己的年龄生孩子算是高龄产妇，身体和精力还能承受吗？

经过一番思想斗争，我和先生达成共识，决定生二胎。我们觉得有两个孩子可以相互做伴，即便他们的年龄会相差较大，彼此还是会相互影响，成年后有个可以交心的人。虽然生孩子会增加经济负担，但现在的收入应该可以承担得起。即使不去上学，自己也可以通过工作进修提升自我。通过向医生咨询，我们也明白了这个年龄生孩子没有什么问题。

怀上第二个孩子后，我把这个消息告诉了大儿子。他听说后很兴奋，高兴地说：“我要做哥哥了！”我们问他是想要个弟弟还是妹妹呢？他不假思索地回答：“弟弟。”问他为什么，他说：“我可以带弟弟一起玩。”我对他说：“不管是弟弟还是妹妹，你都是哥哥，是他的榜样哦。”他肯定地点头。我知道他还不会明白榜样的含义，但至少我们不用担心他不开心了，因为有些孩子是很抵触父母生二胎的。

让我非常感动的是在我休产假前夕，单位同事为我举行“婴儿洗礼”。这是美国的习俗，亲朋好友为将要出世的孩子和母亲送上祝福和礼物。我意外地发现他们送的礼物中不仅有婴儿用品，还有一些给哥哥的礼物。同事提醒我说，新生儿会占去父母几乎所有时间，要注意不能让哥哥有失落感。

正如同事所言，小儿子出生后，我们的精力几乎全放在他身上了。这对哥哥来说是一个巨大变化。我们一开始也忽略了大儿子的感受，直到一次他外公提醒我要注意老大的情绪变化。那时我才领悟到为什么大儿子最近老是“捣乱”，主要是为了吸引我们的注意力。面对自己的失误，我及时采取措施，尽量增加和他相处的时间，告诉他爸爸妈妈和从前一样爱他，



只是因为现在弟弟太小，需要我们花更多时间照顾。孩子很明事理，安慰我说他明白，还主动说要帮助我们一起照顾好弟弟。这件事让我觉得有了弟弟让他长大得更快了，懂得分享，更有家庭责任感。

随着小儿子的长大，我们面临的挑战似乎更多了：

1. 虽然弟兄俩年龄相差较大，没有什么正面冲突，但难免有闹别扭的时候。我是家里的老幺，习惯了哥哥姐姐让我，自然也觉得哥哥要让弟弟。可是，大儿子不认同这种做法。思考之后，我觉得他是对的。我们做父母的应该对孩子一视同仁，如果是弟弟做错了，就应该批评弟弟，而不是一味让哥哥认错，让他们失去对“公平、公正”的认同。

2. 真正认识“每个孩子都是独特的”，不将两个孩子做无意义的比较，尤其是当哥哥各个方面都很优秀时。如果我们做父母的不注意，就会流露出比较的倾向，这样就一定会伤害到弟弟的自尊。我们努力把小儿子当作第二个“独生子”对待，以前要求哥哥做到的，现在也会要求弟弟做到。弟弟有了成绩，也会受到哥哥一样的表扬。弟弟想走自己的路，我们也很支持，而不是按照哥哥的模式去简单地要求他。

3. 优秀的哥哥既是弟弟的榜样，也难免会对弟弟造成压力。弟弟对哥哥有种自然的崇拜，但也不愿意生活在哥哥的光环和影子下。我们既要发挥哥哥的激励作用，更要避免拿哥哥做标准去衡量和要求弟弟。每当面对朋友善意的询问“哥哥去了哈佛，弟弟是不是也要去啊”，我都会平静地回答：“弟弟就是弟弟，自己努力就好。去哪里读书是水到渠成的事。”

一路走来，弟弟在许多方面包括高中、申请大学时、进入大学后都得到了哥哥的许多有益建议，他也很乐意倾听。我们看到兄弟俩关系亲密，甚感欣慰，觉得我们经受住了双重育儿考验。



后 记

回顾二十多年的育儿经历，感触颇深。从初为人母的忐忑，到把两个儿子送进世界顶级名校的喜悦；从自我探索教子方法，到向其他家长分享教子体会。写作本书，我仿佛又一次经历了育儿旅程。

我在大儿子刚满三岁时赴美与丈夫团聚，本想找机会读书深造，可是面对生活困境不得不改变计划。一开始找工作面临许多挑战：语言能力、陌生的环境、文化冲击，没有“工作经验”、不会开车等。巨大的落差让我的心理难以平衡，可是问题还是要想办法解决的，相信只要行动、努力，就有希望解决问题。经过努力得到的第一份“工作”是去给一对美国夫妇带小孩，这给了我一个初步了解美国家庭是如何育儿的机会。尽管时间很短暂，我还是感受到了他们教育孩子的不同，引起我研究中美教育差异的兴趣。我的直觉告诉我融合中西教育理念和方法可以更好地培养孩子：中式教育重视学习，强调扎实的基础知识；西方教育比较重视启发思考，强调全面的能力。

在二十余年的教子过程中，我一方面努力提升自己的育儿技能，另一方面也不断实践理想的育儿理念和方法。两个儿子能成功进入世界顶级名校学习，主要是他们自己努力的结果。我们作为父母也付出了辛勤的汗水，积累了深刻的育儿体验，对培育优秀的孩子有了一定的“发言权”。

我相信每个孩子都可能变得优秀。父母要愿意用心：付出爱心、耐心、恒心，保持平常心。在孩子承前启后的各个成长时期，抓好核心要点：学



前——好学；小学——习惯；初中——能力；高中——提升。父母要始终以培养优秀的孩子为目的，不断提高自己，这样就能顺利完成培养孩子的重任，使孩子成为最好的自己。

理想的教育应该是符合孩子特点的教育。在孩子的各个发展阶段，父母要根据孩子的成长状况调整好自己的心态和角色，要把握好教子之度，给孩子必要的自由成长空间。当孩子想尝试独立时，父母要乐意“退后”，不要总是指手画脚。我的基本原则是，孩子能独立完成的事情或者应该独立完成的事情就不插手、不干预。要给予孩子充分的信任，孩子感受到父母的信任，就会更加自觉主动，更加愿意承担责任。如果孩子愿意分享，希望听取父母的建议，我自然会乐于倾听并提出自己的看法作为参考，但将选择权和决定权留给孩子。我对孩子很少给予具体的指导，要求他们独立思考，大胆探索，管理好自己。过分的指导会限制孩子自我意识的培养，依赖父母，做事缺乏主见。我比较赞成适当“放手”，因为过度的保护，生怕孩子受到一点委屈和挫折，并不利于孩子的成长，会使得他们内心过于脆弱，经不起风浪。爱孩子需要注意方法，给孩子适当的磨炼机会也是爱孩子的表现。

父母对孩子有所期望是应该的，重点在于期望是否合理。只有充分了解孩子的想法、兴趣和能力，才有可能设立合理的期望和目标，运用合理的教子方法，为孩子提供有效的帮助。我以为合理的目标应有两个特点：具有一定的挑战性；通过努力，现有能力可以达到。父母应该成为寻找合理目标的高手，并尽早培养孩子成为这样的高手。父母要引导孩子学会自己实现目标，在“做中学”，要善于鼓励孩子为实现目标而努力。只有这样，孩子才能真正做到勇于挑战。



孩子需要鼓励引导。当孩子出错时，父母要给予理解和关注；做对时，父母也要及时赏识和肯定。在培养孩子时，我将精力集中在发现孩子的亮点上，不断强化孩子的优点。对一时出现的差错，我会就事论事，不翻旧账，不贴“标签”，不与别的孩子比较，不在公开场合指出。在公开场合批评教育孩子是最不明智的行为，很容易伤害孩子的自尊心，让他们产生抵触情绪。如果希望孩子从事件中自省，吸取教训，改正错误或缺点的话，父母就要整理好自己的情绪，在合适的环境下，心平气和地讨论眼前的问题。羡慕别人家的孩子，贬低自己的孩子，这样的做法不可能起到真正教育孩子的作用，往往事与愿违。

孩子出错之时就是可教之机。我的做法是将教子的重点放在引导孩子思考从事件中学到了什么，今后如何避免发生类似的状况。我不主张惩罚孩子，因为除了极为严重的错误，惩罚并不管用。我的孩子也犯错，比如遗失东西、违反课堂纪律等。我知道他们出错后有自责感，就不会再责怪他们，因为责怪的作用只是让父母发泄情绪，帮不了孩子。父母要将精力放在与孩子讨论如何解决问题上，只要重视“小误”，就可以避免“大错”。

如何培养孩子是一门艺术。我强调每个孩子都有自己的特点和长处，强调自我反省和自我竞争。我在教导大儿子时，不与别的孩子比较；在教小儿子时，不与哥哥及别的孩子比较。因为，我不认为这是有效的激励孩子成长的方法，反而容易导致嫉妒和不良竞争。了解、接受每个孩子的特点是有效教子的前提，只有这样才能真正做到尊重孩子、激励孩子，引导孩子健康成长。

能够进入世界顶级名校学习无疑是许多优秀学生和家長梦寐以求的结果。我们自然也不例外。既然孩子们通过努力得到了这样的机会，我们希



望他们能充分利用学校优越的条件，继续努力提高、完善自己，成为品格健全、有才华、有大爱精神的有用之才。

大儿子完成大学学业已经多年，小儿子还在求学之中。从他们多年的学习和工作情况看，我很满意他们求学的收获，主要体现在五个方面：

首先是价值观。哈佛大学和耶鲁大学的历史传统决定了它们培养的学生是真理的追求者，而不是名利的追求者。它们提倡服务社会、奉献社会、让世界变得更好。回馈社会的理念深刻影响学生主体，使得许多毕业生成为社会的精英。虽然顶级名校毕业生中出现了众多的亿万富豪，但总体而言毕业生并非是薪水最高的群体。比起经济上的回报，他们似乎更在意对社会的贡献和影响力。大儿子进入社会后，我们有过多次交流，探讨未来人生。我很欣慰地感觉到他拥有改变社会的抱负，强烈而执着的求知欲，勇于挑战自我，不追求功利和享乐，在平凡的工作中历练，看重为社会的奉献而不是名利得失。大儿子的这种状态并非个例。

有一次，我偶遇一位多年未见的朋友，她的女儿也在哈佛读书。她说女儿入学两年就被“洗脑”了，一心要为改变社会而努力，而不是毕业后挣大钱。这种理念似乎和朋友的期望很不吻合。在我看来，孩子经历历史名校的熏陶，迅速成长、成熟，成为有抱负、有雄心和视野，以社会担当为己任的人，才真正体现了去顶级名校求学的价值。

其次是资源。哈佛、耶鲁这样的名校最宝贵的资源当属人力资源：世界一流的教授、高素质的学生群体和遍布世界各地的校友。名师指点、同窗相助、校友提携都是无价之宝。哈佛和耶鲁都十分重视本科教育。学生在大学期间就有许多机会与世界知名教授一起探讨和研究。

名校的校友资源也是十分宝贵的。校友对母校的情感深厚，即使刚出



校门没有多久的学生也会给学校捐款，帮助后面毕业的校友。对在校学习的学生，校友们也很关心，每年都会举办活动，和后辈交流，介绍自己的工作和生活经验，认真回答学生的问题。

第三个方面的收获是“通识教育”。哈佛和耶鲁的本科教学都强调全面的知识结构，全面提升学生的知识面，拓宽学生的视野。本科教育要求学生的学习既要有深度，更要有广度，既重视知识的学习，也重视“软技能”的培养。学习内容要求接触广泛的领域，尤其是文理交叉，跨学科。受到这种理念的影响，我的两个儿子都选择了文理“双专业”。从大儿子工作经历来看，这种“通识教育”的作用是明显的，看问题的角度更加全面，解决问题的能力更强。

第四个方面的收获是“思维方式”。大学教育让我明显感觉儿子的成长，思维更加严谨、开放和敏锐。在大量的阅读、思考、讨论和质疑的过程中，思维方式得到全面提升。哈佛大学和耶鲁大学都十分注重培养学生的质疑精神和批判性思维，提倡自由表达和追求真知，反对僵化和崇拜权威，鼓励开发性、创造性和成长性思维。

从和大儿子的交流中，我可以感受到这种教育对他的影响。他提到读书期间同学们常常会针对一个问题各抒己见，发表自己的看法，辩论中理解和吸收别人的看法，而不是一定要别人接受自己的观点。他认为只有学会质疑才能有进步。质疑不仅要提问题，更要学会提好问题，提有深度的问题。

另外一个很重要的收获是学会竞争与合作。除了极少数特殊录取的学生，能进入哈佛和耶鲁这类学校的学生都是十分优秀的。要在这样的群体中生存，必须有能力应对各种挑战，也必须学会面对失败。个体之间的竞



争是难免的，但这种竞争是积极的竞争：尽自己最大的努力做到最好，而不是“打压”别人。所以即使有竞争，同学之间的合作也是被大力提倡的。大儿子在哈佛求学期间和同学共同创建了“哈佛—麻省理工”机器人俱乐部。来自两个学校的多位成员齐心协力，拉赞助，搞设计，写程序，安排参加竞赛，不计个人得失为团队奉献，取得了喜人的成绩。

小儿子入学时参加学校组织的新生野营活动。当我们到达指定地点时，由老生组成的迎新队伍早已在等候。我们一停车，他们就热情地迎上来，帮我们拿物品，送到宿舍。学院的教导主任也到场欢迎。刚入学就让孩子感受到浓浓的同窗情，我们甚感温暖。这种助人为乐的精神无疑会代代相传。

儿子求学期间，我们去学校参加活动，有机会和儿子的同学和老师交流，给我们留下了深刻的印象。那群年轻人都表现得有理想，有激情，有礼貌，有爱心，让我们感受到了哈佛和耶鲁学生的风采。

孩子求学的收获还有许许多多。作为家长，看到孩子充分利用学校的丰富资源，努力提升自己，树立很强的社会责任感，无比欣慰。



致 谢

写作本书是一项艰巨的任务，其挑战程度远远超出我的预期。在这个过程中我得到了许多人的支持、帮助和鼓励，深受感动，十分感激。在书稿付梓之际，我想向许多人致谢。

我要感谢我的父母。他们不仅给了我生命，抚育我成长，也给了我一个健康、宽松的成长环境，为我教育孩子树立了好的榜样。

我要感谢两个儿子。他们让我享受了做母亲的幸福。虽然我们为他们的顺利成长付出了心血，但他们的成绩主要还是靠自己的努力取得的。他们的优秀表现让我们倍感自豪。在我写作遇到困难时，他们鼓励我接受挑战，坚持下去。

我要感谢我的丈夫。他为我写作本书提供了不可或缺的支持，无数次提出宝贵建议，反复认真审阅和帮助修改书稿。没有他的付出，我难以完成此书。

感谢沈向洋博士为本书作序、畅销书作家凌志军先生热情推荐。得到他们的肯定和支持，令我十分感动。

感谢许多亲朋好友的鼓励和支持。许多家长认同我分享的育儿经验，不断鼓励我写书分享，让更多家长受益。特别感谢陈佳恩、蒋苏敏、孙丽、蒋兴强和孙超等认真阅读初稿，提出宝贵意见。

感谢电子工业出版社出版拙著。特别感谢潘炜博士和刘香玉编辑为此书的出版所做的辛勤付出。